CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

૧.૨

કસ્તુરબા ટ્રસ્ટ

ની

બહેનો સાથે

વિમલા ઠકાર

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કસ્તુરબા ટ્રસ્ટની બહેનો સાથે

વિમલા ઠકાર

અનુવાદક : સુનંદા વોહોરા

પ્રકાશક :

અમદાવાદ જિલ્લા સમાજ કલ્યાણ સંઘ

ભદ્ર, અમદાવાદ–૧

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પ્રકાશક :
અમદાવાદ જિલ્લા સમાજ કલ્યાણ સંઘ,
ભદ્ર, અમદાવાદ–૧.
© વિમલ પ્રકાશન ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ.
૧૯૭૪.

મેળવવાનું સ્થળ અમદાવાદ જિલ્લા સમાજકલ્યાણ સંઘ ભદ્ર
અમદાવાદ–૧

મુદ્રક :
સુકુંદરાય વી. પંડિત
મહિલા મુદ્રણ, "ગોરસલી" ખાનપુર,
અમદાવાદ.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

નિવેદન

ગુજરાતના ઘણા મિત્રો **શ્રી વિમલાબહેન ઠકારના** જીવન-દર્શનથી સુપરિચિત છે. તેઓના સાન્નિધ્યમાં ૧૯૭૩ના માર્ચમાં આસામપ્રદેશના લખીમપુર જિલ્લાના શ્રી વિનોબાજી સ્થાપિત 'મૈત્રી' આશ્રમમાં કસ્તુરબા ટ્રસ્ટની કાર્યકર બહેનોને માટે એક 'ધ્યાન શિબિર' અને ગોહાતીના 'શરણિયા' આશ્રમમાં એક પ્રવચનમાળા યોજવામાં આવ્યા હતા. સમાજ સેવાના ક્ષેત્રમાં આત્મ-નિષ્ઠા, પ્રભુ-નિષ્ઠા તથા માનવ-નિષ્ઠા અને સેવા-કર્મમાં મુક્તિ એ મુખ્ય વિષય હતા.

જે મિત્રોને વિમલાબહેનના પ્રવચન સાંભળવાનો કે શિબિરનો સુઅવસર મળ્યો છે તેઓ તેમની આ જીવન-દૃષ્ટિથી પરિચિત છે કે વ્યવહાર-સંબંધો તે સાધના ક્ષેત્ર છે. કર્મ એ ચિત્તશુદ્ધિનો અવસર છે, અંતરમાં નિરહંકારિતા અને બહાર પ્રેમની વ્યાપકતા તે ધ્યાનાવસ્થા છે. આ પુસ્તકમાં તેમની એ વાણી વિસ્તૃત અને સહજ રીતે વહેતી અનુભવાય છે.

તેઓના પ્રવચનો અને પ્રશ્નોત્તરીની સ્થળ પર જ ડૉ. પ્રેમલત્તા શર્મા (બનારસ) હસ્તલિખિત પૂર્ણ નોંધ કરતાં. તેઓએ સંપાદન કરેલા તે પ્રવચનો અને પ્રશ્નોત્તરીની પ્રથમ હિંદી આવૃત્તિ "कस्तुरबा ट्रस्टकी बहनोंसे" નામે પ્રસિદ્ધ થઈ છે. તેના પ્રકાશિકા ગુજરાત રાજ્યના કસ્તુરબા ટ્રસ્ટના પ્રથમ પ્રતિનિધિ અને અનેક મહિલા સંસ્થાઓના સક્રિય વડીલ શ્રી સરલાદેવી સારાભાઈ છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ભારતદેશના દરેક રાજ્યના કસ્તુરબા ટ્રસ્ટના કેન્દ્રોમાં અને અનેક વિધ સંસ્થાઓમાં આ પુસ્તકનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું છે. આ પુસ્તક ખૂબ ઉપયોગી અને આવકારદાયક નિવડ્યું અને હિંદી પુસ્તકની અંશતઃ નકલો બચવા પામી. આથી એક પ્રેરણા થઈ કે આ પુસ્તકનો ગુજરાતી અનુવાદ થાય તો સામાજિક સંસ્થાઓમાં અને ગ્રામ વિસ્તારમાં કામ કરતી બહેનોને તથા જિજ્ઞાસુ માત્રને તે દ્વારા એક જીવનનો સંદેશ મળી રહે. બહેનની સંમતિ મેળવીને આ કાર્યનો પ્રારંભ થયો. જેઓને વિમળાબહેનના શિબિરનો કે પ્રવચનોના શ્રવણનો પ્રત્યક્ષ અવસર પ્રાપ્ત નથી થયો તેમને બહેનની પવિત્ર વાણીનું અધ્યયન માર્ગદર્શક બનશે તે નિઃસંદેહ છે.

પ્રમુખશ્રી ઈન્દુમતીબેન ચીમનલાલની પ્રેરણાથી આ પુસ્તકનું પ્રકાશન અમદાવાદ જિલ્લા સમાજ કલ્યાણ સંઘ દ્વારા થયું છે. આ અનુવાદના પુસ્તકનાં પ્રકાશનની વ્યવસ્થામાં ગુજરાત કસ્તુરબા ગાંધી રાષ્ટ્રિય ટ્રસ્ટના હાલના પ્રતિનિધિ અને સંઘના માનદ્ મંત્રી શ્રી રમાબહેન નવીનભાઈ ઝવેરીનો મહદ્અંશે સહકાર મળ્યો છે. તે એક સુયોગ ઘટિત થયો છે.

-સુનંદા વોહોરા.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પ્રથમ ભાગ

આસામ પ્રદેશના લખીમપુર જિલ્લાના મૈત્રી આશ્રમ યોજિત
ધ્યાન શિબિરનાં છ પ્રવચનો તથા પાંચ પ્રશ્નોત્તરી.

બીજો ભાગ

ચાર પ્રવચનો
ગોહાતી (આસામ)

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પ્રથમ ભાગ

મૈત્રી આશ્રમ

(ઉત્તર લખીમપુર, આસામ)

આયોજિત

કસ્તુરબા ટ્રસ્ટની

બહેનો સાથેની

ધ્યાન શિબિર.

છ પ્રવચન,

પાંચ પ્રશ્નોત્તરી

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પ્રથમ પ્રવચન

૧-૩-૭૩ સવારે ૧૦ વાગે

આ આસામ ભૂમિ સાથે મારો પરિચય અને સંબંધ ઘણો જૂનો છે. જ્યારે હું ભૂદાન આંદોલનમાં કામ કરતી હતી ત્યારે તે સાત વર્ષના ગાળા દરમ્યાન વધુ સમય મેં આસામમાં ગાળ્યો છે અને તેમાંય ઉત્તર લખીમપુર જિલ્લામાં વધુ વખત રહી છું. અહીંની જનતા સાથે જેવો પ્રેમસંબંધ બંધાયો. તેવો ભારતના ચારપાંચ પ્રદેશો સાથે બંધાયો છે. એ છે તામિલનાડુ, બિહાર, ઉડીસા અને ગુજરાત. આ બધાં જ પ્રદેશો સાથેના સંબંધમાં આસામ પ્રદેશ મોખરે રહ્યો છે.

અહીંની જનતા સરલ ચિત્તવાળી અને ભક્તહૃદયી છે. તેની સરળતા પર હું ખરેખર મુગ્ધ હતી અને છું. આ જનતાની પાસે શંકરદેવ, માધવદેવ આદિ સંતોની જે વાણી છે, તે મહારાષ્ટ્ર અને ગુજરાતના સંતોની યાદ દેવરાવે છે. તેમાંય "નામ ઘોષા" ગ્રંથ પર મારો અધિક પ્રેમ છે.

આસામ પ્રદેશ સાથે પ્રેમસંબંધનું ત્રીજું કારણ અમારી "બાઈદેવ"-અમલપ્રભાદાસ-તથા "દીદી"-ગુણદા-છે. આ બંને બહેનો જ્યાં સુધી જીવિત છે ત્યાં સુધી આસામ સાથેનો આ સંબંધ રહેશે જ. કદાચ હું આવું કે ન આવું પણ આ બહેનો જ્યાં સુધી અહીં છે ત્યાં સુધી અહીં મારું ઘર છે.

સને ૧૯૫૭ પછી આજે કસ્તુરબા ટ્રસ્ટની બહેનોને મળીને મને ઘણો આનંદ થયો. પાંચ છ દિવસ સાથે રહેવાનું થશે. હું જે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કંઈ કહેવાની છું તે બધું તમારી સમજમાં આવે તેવો આગ્રહ ન રાખશો. "ધ્યાન શિબિર" નામ આપ્યું છે એટલે ધ્યાન અને અધ્યાત્મ વિષે કંઈક કહીશ. ખરેખર તો "મૈત્રી" આશ્રમમાં મિત્રતાનો સંવાદ થશે. ધ્યાન શિબિર ન કહીને એને સંવાદ શિબિર કહીએ તો પણ ચાલે. કારણ કે સવારે પ્રવચન થશે અને બપોરે ચર્ચાસભા થશે. તેમાં હું પણ કંઈક તમારી પાસેથી સાંભળીશ.

કસ્તુરબા ટ્રસ્ટની પહેલી પરિષદ ૧૯૪૫માં સેવાગ્રામમાં ભરાઈ હતી. ત્યારે હું માધ્યમિક શાળામાં અભ્યાસ કરતી હતી. અમારા મુખ્ય આચાર્યા બહેન ૧૫/૨૦ વિદ્યાર્થીનીઓ સાથે આ પરિષદમાં આવેલા. ત્યારે મહાત્મા ગાંધીના પ્રથમ અને અંતિમ દર્શન મેં કર્યા હતા. ત્યારે તેમણે બે વાતો કહી હતી. તેમાં એક વાત એ હતી કે ભારત દેશમાં જ્યાં સુધી નારી જાતિનું જાગરણ નહિ થાય ત્યાં સુધી દેશનું ઉત્થાન નહિ થાય. બીજી વાત એ હતી કે ભારતરાષ્ટ્રની કરોડરજ્જુ ગામડા છે. કસ્તુરબા ટ્રસ્ટ દ્વારા શિક્ષિત બહેનો ગ્રામીણ સ્ત્રીઓની સેવા કરે, તેમનો વિકાસ કરે. આ બાપુનો વિચાર હતો.

જો કે ટ્રસ્ટ સાથે મારો કોઈ સંબંધ નથી. છતાં ચર્ખાસંઘ, ખાદી ગ્રામોદ્યોગ, ગાંધીસ્મારકનિધિ, સર્વ સેવા સંઘ અને સર્વોદય આદિની ભિન્ન ભિન્ન પ્રવૃત્તિઓનો દૂરથી જોવાનો અવસર મળે છે. આ બધી સંસ્થાઓની હું સભ્ય રહી નથી પણ વિદ્યાર્થીની રહી છું. આપ લોકોની સામે આવી છું તેનું કારણ પણ આ વિદ્યાર્થી દશા જ છે.

જે મનુષ્ય વિદ્યાર્થી દશામાં નથી જીવતો તેની તાજગી નથી રહેતી. તે વાસી થઈ જાય છે. વિનોબાજી કહે છે કે "બ્રહ્મ સત્યં

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જગત્ સ્ફૂર્તિ, જીવન સત્ય શોધનમ્,'' હું જે કંઈ શીખી છું તે અલ્પ છે, જીવનનું રહસ્ય તો વિરાટ છે, ગૂઢ છે, તે મારી પકડમાં નથી આવ્યું, તેવું જે સમજશે તેની તાજગી જળવાશે.

નદીના પાણીને એક પાત્ર વડે પીવાથી તરસ છીપે, તેથી કંઈ એમ ન કહેવાય કે મેં પૂરી નદીને મારા ઉદરમાં સમાવી લીધી છે.

સૂર્યનો પ્રકાશ જેટલો આ ઓરડામાં પથરાયો છે તેટલો આપણે મેળવી શકીએ છીએ, કાંઈ પૂરો સૂર્ય ગ્રહણ થઈ શકતો નથી. પૂરી પૃથ્વીને શું કોઈ માપી શકે છે ! પૂરા આકાશને કોઈ શું માપી શક્યું છે ? જેને જોવાનું, શીખવાનું બાકી છે તેને જીવવામાં આનંદ છે.

કાંતવા, વણવાનું આવડે ને થોડી વાતો કરતાં આવડે એટલે એમ માની ન લેવું કે હવે શીખવાનું સમાપ્ત થઈ ગયું. તો તો તમે બધા વાસી થઈ જશો. જીવનની અંતિમ ક્ષણ સુધી વાસી નં બનશો. નાના બચ્ચાંની આંખ, કાન વિ. સર્વ કંઈ શીખવા માટે સમગ્ર રીતે કેટલી આતુર હોય છે ? તેની સામે આખી દુનિયા પડી છે. રમવામાં અને શીખવામાં બાળકની પૂરી શક્તિ એકાગ્ર થઈને તલ્લીન થાય છે, તેમ જેનું શીખવા જોવાનું બાકી છે, તે તાજા રહેશે અને તેઓ જે કામ કરશે તે તાદાત્મતાથી કરશે. એની દૃષ્ટિ પણ બદલાઈ જાય છે.

બ્રહ્મ વિશાળ છે, નિત્ય વર્ધમાન છે. તે આકારમાં વધે છે, એવું નથી. તેની અભિવ્યક્તિ નિરંતર થતી રહે છે. બ્રહ્મ વિદ્યા એટલે બ્રહ્મ જે રીતે સ્ફૂર્તિરૂપ થઈને જગતમાં પ્રકટ થાય છે તે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જગત એટલે ગતિશીલતા. જગતમાં બ્રહ્મ સ્ફૂર્તિરૂપે નામમાં, રૂપમાં અને રંગમાં પ્રકટ થાય છે. "स एकाकी नरेमें अकोडहं बहु-स्याम" હું એકલો છું પણ મને જોવાવાળું કોઈ જોઈએ. બ્રહ્મ વિદ્યા જગતના રૂપ આકારમાં અભિવ્યક્ત થાય છે, એકતામાં, વિવિધતામાં, સંગતિમાં, વિસંગતિમાં, સમન્વયમાં, વિરોધમાં, આ બધાનો અર્થ સમજજો. વ્યક્તને સમજવું તે અવ્યક્તને સમ-જવાની યુક્તિ છે. ગીતામાં કહ્યું છે કે "अव्यक्तादीनी भूतानि, व्यक्त-मद्यानि भारत । અવ્યક્તમાંથી વ્યક્ત પ્રકટ થયું છે અને અંતમાં તે અવ્યક્તમાંજ લીન થશે. વ્યક્ત અવસ્થા મધ્યની છે. તેને સમજ-વાની વાત કહી રહી છું.

જીવનની ગતિ, જે જટિલતા અને સંતુલતામાં પ્રકટ થાય છે તેને બ્રહ્મવિદ્યા સમજવી. જટિલતા સંબંધોમાંથી આવે છે. તે સંબંધોને સમજવાની જરૂર છે. બ્રહ્મને સમજવું એટલે જગતને સમજવું. જગતને સમજવું એટલે સંબંધોના સ્વરૂપને સમજવું. પંચભૂત એકબીજામાં ઓતપ્રોત છે. અગ્નિમાં વાયુ જલ વિગેરેની સંભાવના છે. એવું કોઈ એક ભૂત નથી કે જેમાં બીજા મળ્યા ન હોય. જગતના દરેક પદાર્થો, કે વ્યક્તિઓ, બધા સાથે આપણો સંબંધ છે. જેવી રીતે વ્યક્તિઓની સાથે સંબંધ થાય છે તેવી રીતે સામુદાયિક સંસ્કારોના સંબંધ હોય છે. જગતને સમજવા માટે એક જ માર્ગ છે તે એ કે સર્વ સંબંધોને સમજો.

પ્રથમ પોતાના મન, વાણી, અને શરીરથી પરિચિત થશો તો વસ્તુઓ અને વ્યક્તિઓના સંબંધને સમજી શકશો. આ સંબંધોની જટિલતામાં જે નિર્દોષભાવે જીવશે તે 'બ્રહ્મવિદ્' છે, અને તેજ બ્રહ્મસ્વરૂપ થઈ જાય છે. કારણ કે સંબંધોની જટિલતા તેને સ્પર્શતી નથી. સુખને બાંધવાની કે તેને પોતાનું કરવાની તેને ઇચ્છા નથી હોતી. સુખમાંથી તે પસાર થઈ જાય છે; કોઈ સંબં-

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ધંમાં ફસાતો નથી કારણ કે તે પરસ્પર સંબંધોના સ્વરૂપના રહસ્યને સ્પષ્ટ રીતે જૂએ છે.

જેમ કપડાના તાણા અને વાણાને તમે કેવી રીતે જૂઓ છો, તેવી રીતે સંબંધોની જટિલતાને તે સમજી લે છે. જગતની વિવિધતાને સમજવાનો આ એક જ રસ્તો છે.

આ બ્રહ્મવિદ્યા શું આપે છે? એક તો જીવનનિષ્ઠા આપે છે અને તેથી જીવનપ્રભુની વ્યાપકતામાં અને અનંતતામાં નિષ્ઠા થાય છે. આવો મનુષ્ય જન્મ અને મૃત્યુથી પરિચિત હોય છે. બીજું બ્રહ્મવિદ્યા આત્મનિષ્ઠા આપે છે. હું વિશ્વનું એક અંગ છું તેવી નિષ્ઠા આત્મનિષ્ઠા છે. જીવનનિષ્ઠા અને આત્મનિષ્ઠા પામીને જે કોઈ વ્યક્તિ કાર્ય કરશે તે સાચું કર્મ કરી શકશે. કારણ કે તેને તેમાંથી જીવનરસ મળે છે. આજે તો સમાજસેવકના મુખ અને દિલ શુષ્ક દેખાય છે. કારણ કે આપણો જીવનરસ અને મૂળ સૂકાઈ ગયા છે. બ્રહ્મવિદ્યામાં કે આત્મનિષ્ઠામાં આપણા મૂળ પહોંચ્યા નથી.

વૃક્ષના મૂળ જ્યાં સુધી લીલા હોય છે ત્યાં સુધી તેને જમીનમાંથી રસ મળે છે અને ત્યાં સુધી વૃક્ષની શાખાઓનો, પાંદડાઓનો, ફૂલનો અને ફળનો વિકાસ તથા વૃદ્ધિ થાય છે. પરંતુ જો મૂળ સૂકાઈ જાય અને તેને જમીનમાંથી રસ ન મળે તો આખુંયે વૃક્ષ સૂકાઈ જાય. ગાંધીજીના જીવનમાં રસ હતો અને મૂળ લીલા હતા. બાના જીવન વિષે હું કહી શકતી નથી. કારણ કે બાનું પોતાનું કોઈ સાહિત્ય ઉપલબ્ધ નથી. બાની નિષ્ઠા બાપુમાં હતી અને બાપુની નિષ્ઠા પ્રભુમાં હતી.

સત્ય જ નારાયણ છે, સત્ય જ પ્રભુની કાયા છે અને પ્રેમ તેનું પરિમલ છે. બાપુમાં જો આત્મનિષ્ઠા કે જીવનનિષ્ઠા ન હોત તો આટલા વિરોધમાં બાપુ આવા ભગીરથ કામો કરી ન શકત. આવી

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જ જડ વિનોબામાં છે. ઉંમરને કારણ તેઓ કદાચ થાકયા હશે પણ દિલ જરાય ધરતું નથી થયું. પરંતુ આપણે તો સદાને માટે હારેલા, થાકેલા અને ઉદાસ છીએ કારણ કે આપણા ચિત્તનું મૂળ આત્મનિષ્ઠા કે જીવનનિષ્ઠામાં નથી, તેથી આપણને ત્યાંથી રસ નથી મળતો. કેવળ શાખામાં પાણીસિંચન થાય છે.

"ઉદ્વર્મૂલ મધઃ શાખ મશ્વત્થં પ્રાહુરવ્યયમ્"

મનુષ્યના મસ્તકને ઉત્તમ અંગ એટલા માટે કહ્યું છે કે સારા શરીરને ત્યાંથી જ પ્રેરણા મળે છે. મસ્તકનું ગૌરવ પણ એટલા માટે જ છે કે તેનો સંબંધ આકાશ અને ચેતના સાથે છે. બ્રહ્મરંધ્રનું સ્થાન પણ ત્યાંજ કહ્યું છે. ચૈતન્ય સાથે સંબંધ ન રહે તો રસસ્રોત નષ્ટ થાય છે.

આપણી જીવનનિષ્ઠા નષ્ટ થઈ છે. તેને ફરી સજીવન કરવાની જરૂર છે. તેમાં સંખ્યાનું મહત્ત્વ નથી, પણ પ્રકાશનું મહત્ત્વ છે. પ્રકાશની ગતિ કે તીવ્રતાનું મહત્ત્વ નથી. પ્રકાશ મંદ હોય કે તીવ્ર, તેની ગુણવત્તામાં ભેદ નથી. એક વાર નિષ્ઠા આવી જાય તો જીવનમાં પ્રકાશ અને તાજગી બધાનો સંચાર થશે.

જીવનનિષ્ઠા વગર પ્રાર્થના કેવળ વાણી વિલાસ થશે. ગાંધીજીની કે વિનોબાજીની પ્રાર્થના દુહરાવાથી કંઈ વળતું નથી. આખા ભારતવર્ષમાં છેલ્લાં પચીસ વર્ષથી આ ક્ષતિ જણાય છે. રામકૃષ્ણ પરમહંસ પછી પણ એજ સ્થિતિ રહી. સ્વામી વિવેકાનંદ "રામકૃષ્ણ મીશન"ની જે ઉદ્દેશ્યથી સ્થાપના કરી તે ઉદ્દેશ્ય પણ તેમના સાક્ષાત્ શિષ્યોની હયાતી સુધી જ જળવાઈ રહ્યો. એ ત્રણ પેઢી પછી તો તે કેવળ બાહ્યાચાર બની ગયો. તેમના પહેલા શંકરાચાર્યના સમયમાં પણ એમજ બન્યું હતું.

ગમે તે સેવાકાર્ય કરો પણ અંતરંગ સુકાઈ ગયું હશે તો

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

તેમાં પ્રાણ નહિ આવે. સરકારી સંસ્થાઓમાં આ નિષ્ઠા આવવી કઠીન છે. પણ બીનસરકારી કે રાજનૈતિક સંસ્થાઓમાં. આજીવન નિષ્ઠા લાવી શકાય છે. જો સંતપરંપરાથી સંસ્કારિત કાર્યકર્તાઓ તૈયાર થઈ શકે તો.

આ શિબિરનું નામ ધ્યાન શિબિર છે. ધ્યાન એ આત્મપરિચયનું, પરમાત્માના પરિચયનું માધ્યમ છે. આપણે શરૂઆતમાં મૌનમાં બેઠા. શા માટે?

પ્રથમ મૌનનો સામાન્ય અર્થ સમજીએ. આપણે ક્રિયા વગર રહી શકતા નથી. શરીર ઈન્દ્રિયજન્ય છે. તે ક્રિયાશીલ છે. જાગૃતિમાં ઈન્દ્રિયો બાહ્ય વિષયો સાથે સંબંધમાં હોય છે. તેથી ક્રિયા ચાલે છે. નિદ્રામાં પણ મન ક્રિયાશીલ હોય છે તેથી સ્વપ્ન જૂએ છે. ગાઢ નિદ્રા વિના સારો સમય ક્રિયા ચાલુ જ રહે છે. જાગૃતિની કેટલીક ક્રિયા તો રોકાઈ શકાતી નથી. તે પ્રથમ પ્રકારની છે, જે અનૈચ્છિક છે. જેમ કે ભૂખ, તરસ, ઈત્યાદિ.

બીજા પ્રકારની કેટલીક ક્રિયાઓ ઐચ્છિક હોવા છતાં અનિવાર્ય છે. જેમ કે જીવનનિર્વાહ માટે જીવોકોપાર્જન તે ઐચ્છિક છે. કરો યા ન કરો. તેને ટાળી શકાતું નથી.

ત્રીજા પ્રકારની ક્રિયા ઐચ્છિક છે છતાં અનિવાર્ય નથી.

મારી પાસે બીજાથી અધિક ધન હોય, અધિક પ્રતિષ્ઠા હોય, આની લાલસા જનિત ક્રિયાઓ ત્રીજા વર્ગમાં આવે છે. તે સમાજમાં પ્રતિષ્ઠિત મૂલ્યો અને પદ્ધતિ દ્વારા ચાલે છે.

ચોથા પ્રકારની ક્રિયા. વિકાર અને વાસનાને કારણ મનુષ્ય તેનું નિર્માણ કરે છે. જ્ઞાનની લાલસા, અનુભૂતિની લાલસા, શક્તિનો પરિગ્રહ, વગેરે. આખા દિવસમાં આ બધી ક્રિયાઓનું નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ કે આપણા મનમાં કેટલા પ્રકારની ક્રિયાઓ થાય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ઐચ્છિક ક્રિયા અનાવશ્યક હોય તો પણ થઈ જાય છે. વિના જરૂરિયાતે આપણે કેટલું બોલીએ છીએ. શાંતિથી શરીરને બેસાડવા માટે પણ શિક્ષણ લેવું પડે છે.

શરીર, મન, વાણી, તથા અંતર બાહ્ય ઈન્દ્રિયોને શાંત કરવાના શિક્ષણ માટે આ "મૌન" નો અભ્યાસ જરૂરી છે. મૌનના અભ્યાસથી રક્ત સંચાર, શ્વાસોશ્વાસ વગેરે સ્પષ્ટ રૂપે દેખાશે. આંતરિક ક્રિયાઓ દેખાશે, આંતરિક અવાજ અને પ્રકાશને જૂઓ. બોલવા સાંભળવાનું જ્યારે શાંત થશે ત્યારે સ્વીકાર-તિરસ્કાર, રૂચિ-અરૂચિ વગેરે દ્વંદ્વાત્મક ભાવ ઉઠશે નહિ. સૌ પ્રથમ આ લાભ થશે. તે માટે થોડીવાર શાંતિથી બેસો. મૌનનો બીજો અર્થ પછી જોઈશું.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પ્રથમ પ્રશ્નોત્તરી

૧-૩-૭૩ બપોરે ત્રણ વાગે

પ્રશ્ન :–ચિંતા કેમ થાય છે? ચિંતાને રોકવા જઈએ તો ચિંતાનો વિષય બદલાય છે પણ ચિંતા બંધ નથી થતી.

ઉત્તર :– ચિંતાનું એક કારણ એ હોઈ શકે કે માતા પિતાનો સ્વભાવ ક્રોધી હોવાને કારણે બચપણમાં ધમકી આપી હોય, મારા પડયો હોય તેથી આત્મવિશ્વાસ જાગૃત ન થવાથી સ્વભાવ ચિંતામય બન્યો હોય. કામ કરે તો પણ એમ લાગ્યા કરે કે બરાબર થશે કે નહિ.

બીજું કારણ એ હોઈ શકે કે વ્યક્તિને એવી મહત્ત્વાકાંક્ષા હોય કે જે કામ કરું તેનું જેવું ઈચ્છું તેવું પરિણામ આવવું જોઈએ. દરેક વખતે તેવું બનતું નથી. મહત્ત્વાકાંક્ષી વ્યક્તિને કામ કરવાનો આનંદ નથી મળતો કારણ કે તે હંમેશા બીજાની સાથે તુલના કરે છે, કે પોતાનું કામ બીજા કરતાં ઉત્તમ છે કે નહિ. બીજાની સાથે જ પોતાના જીવનની તુલના કરે છે. તેનામાં આત્મવિશ્વાસ નથી હોતો. મહત્ત્વાકાંક્ષી બીજાની તરફ પોતાનું મોં રાખીને જીવે છે. ગરીબ અને અમીર બધા દેશોમાં આ પરિસ્થિતિ છે. મહત્ત્વાકાંક્ષી મનુષ્ય જે કામ કરે છે તે કામ બરાબર નથી થતું. જે મનુષ્ય ધ્યાનાવસ્થિત થઈને કામ કરે છે તેને પોતાને કામ કરવામાં આનંદ આવે છે. ભયગ્રસ્ત વ્યક્તિ પણ બરાબર કામ કરી શકતી નથી. મહત્ત્વાકાંક્ષીના ચિત્તમાં ઈર્ષા, સ્પર્ધા, ક્રોધ, વિષાદ આદિ હોય છે. તેથી તે સદા ચિંતિત હોય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ત્રીજું કારણ આ દેશમાં છે તે મૃત્યુનો ભય. જેને કર્મ કરતાં કરતાં મૃત્યુનો ભય લાગે છે તેનાથી કર્મ બરાબર થઈ શકતું નથી. કર્મનું ફળ જોવાની પોતાને ઈચ્છા, વાસના અને વ્યગ્રતા હોય છે તે વ્યક્તિને એવી સમજ નથી કે મારા કર્મનું ફળ મને નહિ મળે તો મારા પછી કોઈને મળશે.

ચોથું કારણ કેટલીક વ્યક્તિઓનું શરીર કમજોર હોય છે તેમ મન પણ કમજોર હોય છે. સંદેહ, ઈર્ષ્યા, ક્રોધ, હિંસા આદિથી કેટલાક લોકો ચિંતાગ્રસ્ત હોય છે. કર્મયોગ જીવન જીવવા માટે ચિત્તની શક્તિ જોઈએ. જે વસ્તુ આપણી સામે નથી તેની આપણને ચિંતા કરવાની ટેવ પડી છે. જે લોકો અધિક જાણે અને આચરણ ઓછું કરે તેના ચિત્તને કલ્પના કરવાની બહુ જ આદત પડે છે. તેનું ચિત્ત સ્થિર નથી રહેતું.

પૂરા પ્રયત્નથી કર્મ કરવા છતાં તેનું ફળ મનુષ્યને સ્વાધીન નથી. "દૈવ" ને પંચમ કારણ માને યા "ઈશ્વરેચ્છા બલિયસી" કહે. પરંતુ એ તો માનવું પડશે કે મનુષ્યની શક્તિ મર્યાદિત છે. કર્મની આકૃતિ તૈયાર કરીને તેને કોઈ મઢાવી શકતું નથી. યથાશક્તિ, યથાબુદ્ધિ કર્મ કરીને પરિણામની ચિંતા, આશા છોડી દેવી તે શૂરતા છે. નબળા મન અને શરીરવાળી વ્યક્તિને ફળ મેળવવાની આશાને કારણે બહુ જ ચિંતા થાય છે.

જે સમજે છે કે એક દિવસ મરવાનું છે, તે એકે એક દિવસને પૂર્ણ રીતે જીવી લે છે. કબીરે કહ્યું છે કે હું પ્રત્યેક શ્વાસને અંતિમ શ્વાસ સમજીને પ્રભુનું નામ લઉં છું. જે શ્વાસ બહાર નીકળ્યો તે પાછો અંદર જશે કે નહિ તેની કોને ખબર છે? જેણે અટલ (ટાળી ન શકાય તેવા) મૃત્યુને સામે જોયું છે તે શૂરતાથી પ્રત્યેક ક્ષણને જીવી લે છે. તેની નિશ્ચિંતતાથી જીવનાર વ્યક્તિના જીવનમાં આનંદ છે. જે સમય વીતી ગયો છે, અને ભવિષ્યમાં આવવાનો છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

તે આ ક્ષણે પ્રત્યક્ષ નથી થતો. તેથી ભૂત અને ભવિષ્યની ચિંતા કરવી નિરર્થક છે. ચિંતા કરવાથી શક્તિ નષ્ટ થાય છે. હે છે કે ચિંતા સારી એકવાર બાળે છે. પણ ચિંતા સતત બાળ્યા કરે છે.

પ્રશ્નઃ– મનમાં સતત વિચાર ચાલ્યા જ કરે છે. મન સ્થિર કેમ નથી થતું ? પ્રભુ ચિંત્તનમાં બેસીએ તો પણ મન વિષયોમાં ભમે છે.

ઉત્તરઃ– તમારી સામે એક ઘંટી છે. તેને જોરથી ફેરવીને છોડી દેશો તો પણ તે ઘંટી થોડીવાર સુધી ચક્કર ચક્કર ફર્યા કરશે. અથવા સાયકલનું દૃષ્ટાંત લો. સાયકલનું પેડલ બંધ કર્યા પછી પણ થોડીવાર ચાલુ રહે છે. મન પણ એક યંત્ર છે, તેને એકવાર વિષય સાથે સંબંધ થયો કે તે વિષયોમાં ભમ્યા કરે છે. બાહ્ય ઈન્દ્રિયો બહિર્કરણ છે, મન અંતઃકરણ છે. તેને પાર્થિવ કહ્યું છે.

જેવી રીતે હાથમાં પકડવાની શક્તિ છે, કાનમાં સાંભળવાની શક્તિ છે, તેવી રીતે મનની ગતિશીલતાની શક્તિ છે. મનની ગતિ કાળમાં છે. જેમ શરીર અવકાશમાં ચાલે છે. તેમ મન કાળમાં ચાલે છે.

આ મન નામનું યંત્ર કેવી રીતે બન્યું છે ? વિચાર, સ્મૃતિ, સંસ્કારઅનુભૂતિ, ધૃતિ, સ્મૃતિ, પ્રજ્ઞા, મેધા, ધારણા, વગેરે મનના જ અલગ અલગ પ્રકારો છે. એક જ ચિત્ત બુદ્ધિ બનીને વિષયને પકડે છે. પછી વિષયને સ્મૃતિમાં ધારણ કરે છે. તેજ પ્રજ્ઞા બનીને તેને વાણીમાં ઉતારે છે.

જેવી રીતે શરીરની આકૃતિમાં માતાપિતાની અસર આવે છે, તેવી રીતે મનમાં પણ આનુવંશિક સંસ્કાર પડે છે. યોગશાસ્ત્ર અનુસાર સાત પેઢી સુધી, અને પ્રાશ્ચાત્ય મનોવિજ્ઞાન અનુસાર પાંચ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પેઢી સુધી સંસ્કાર રહે છે. માતાપિતા તથા અન્ય પૂર્વજોની ક્ષુદ્રતા, ઉદારતા, ઈર્ષ્યા, અમૂલ્ય જ્ઞાન, બધું જ મનમાં ઉતરી આવે છે.

ખેડૂતનો દીકરો ખેતીની વાત તરત સમજે છે. વ્યાપારીનો દીકરો વ્યાપારની વાત તરત જ સમજે છે. તે આનુવંશિક સંસ્કારને કારણે સમજે છે. તે જ રીતે આનુવંશિક ગુણદોષ, જ્ઞાન–અનુભૂતિ ધર્મગત, પ્રદેશગત સમુદાયગત, સંસ્કાર મનમાં ભરેલા હોય છે.

મનનો આવો મોટો વિસ્તાર છે તેને સમજવાની વ્યવસ્થા કોઈ કરતું નથી. આપણને કોઈએ એવું નથી શિખવ્યું કે મનની આ જટિલતામાં વ્યવસ્થા કેવી રીતે પેદા થાય ? પૂરા શિક્ષણ ક્રમમાં મન ઉપેક્ષિત રહે છે. વિચાર, સંસ્કાર, ભાવના એ બધામાં સમજણની વ્યવસ્થાનું શિક્ષણ નથી મળતું . મનનો સંઘર્ષ ચાલ્યા જ કરે છે. મન એ વિશાળ ચેતનાનો સાગર છે.

મનમાં આજે એક ઈચ્છા ઉઠે છે તો કાલ બીજી. તે બેમાં સંગતિ પણ નથી હોતી. મન જ ધર્મક્ષેત્રે કુરુક્ષેત્રે બની જાય છે. જો તેને દબાવવામાં આવે છે તો સ્વપ્નમાં કે ચાર સાલ પછી પણ જાગી ઉઠે છે.

મન કયા પદાર્થનું બન્યું છે ? તેની નિપજ શું છે. તેની સમજ ન હોવાને કારણે આ બધી જંજાળ બની છે. તેથી મનની નિપજ સાથે પરિચિત થવું જરૂરી છે. ચિત્તની સમતા કોઈ ખેલ નથી, તેમ કઠિન પણ નથી. ફક્ત સમજદારીની જરૂર છે.

આપણે તો મનથી ડરીએ છીએ. "मन एव मनुष्याणां कारणं बन्ध मोक्षयो" : મન એજ મનુષ્યના બંધ અને મોક્ષનું કારણ છે. તેને વૈરી માનવાથી શું વળે ? તેની સાથે જીવવાનું છે. મનના અજ્ઞાનથી જ મનનો ભય પેદા થાય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મન અસ્થિર કેમ થાય છે તેનું કારણ પહેલા શોધવું જોઈએ. બાળપણથી આપણે મનને બહુ લાડ લડાવ્યા છે. મન શરીરનું પ્રેરકબળ અને સ્વામી બની બેઠું છે. મનને અતિ પીડા કે વેદના થાય છે ત્યારે તેનો ઈલાજ નથી થતો અને કોઈવાર અતિ બીમારીને કારણે માણસને પાગલખાનામાં જવું પડે છે. બાળપણથી આપણને મનની કદર કરવાનું શીખવા મળ્યું નથી. તેથી આપણે આપણા મનની કે બીજાના મનની કદર કરી શકતા નથી.

મનનો હેતુ એક પ્રકારનો, વાણીનો રણકો બીજા પ્રકારનો અને કર્મમાં આચરણ ત્રીજા પ્રકારનું. આ બધું અસત્ય છે. તેમાં મન, વાણી અને કર્મનો સંબંધ જળવાતો નથી. તેની વચ્ચે મોટી ખાઈ ઉભી થાય છે. તે મનની અસ્થિરતાનું મોટું કારણ છે. સત્ય કેવળ વાણીમાં ધારણ કરવા માટે નથી, ચિત્તમાં ધારણ કરવાનો વિષય છે. જ્યાં સુધી ચિત્તને સત્ય ધારણ કરવાનું શિક્ષણ નહિ મળે ત્યાં સુધી ભય જતો નથી.

ભય મનને ચલાવે છે, સંકલ્પ વિકલ્પને ચલાવે છે. સત્ય તેને જોડવાનો સેતુ છે. ચિત્તના હેતુને છૂપાવવું અગર જે ન હોય તેને દેખાડવું, તેવો દંભ નીકળી જાય તો ચિત્તમાં સ્થિરતા આવશે. કુટિલતા જ જીવનનો અભિશાપ છે. મન, વાણી અને કર્મમાં સંવાદ લાવવા માટે સત્ય સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય નથી.

ગાંધીજી કહેતા કે સત્ય જ પરમેશ્વર છે. "ચૌરી ચૌરા કાંડ"ને કારણે તેમણે દેશવ્યાપી આંદોલન સમેટી લીધું અને તેને પોતાની હિમાલય જેવી ભૂલનો એકરાર કર્યો.

બાએ જગન્નાથ મંદિરમાં એક રૂપિયો મૂકયો ત્યારે બાપુએ ભરી સભામાં વાત પ્રગટ કરી કે જેનો પતિ એક રૂપિયો કમાતો નથી તેના

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પરિવારને (પત્નીને) એક રૂપિયો મંદિરમાં મૂકવાનો અધિકાર નથી. આ તેમની સત્યનિષ્ઠા હતી.

આપણે તો નાનો નાની વાતમાં અસત્ય તરફ ધ્યાન જ નથી આપતા. આપણે એ નથી સમજતા કે સત્યમાં નાના કે મોટાનો ભેદ નથી. સત્ય પૂર્ણ સત્ય હોય છે.

પ્રત્યેક ક્ષણમાં અનંતનું અમૃત ભરેલું છે. એવી ક્ષણને મૂકીને શું પકડશો ? આપણા મનમાં ઉઠેલો એક શબ્દ પણ જો અસત્ય હોય તો તે પણ અસત્ય જ થયું અને તેજ ચિત્તની અવ્યવસ્થાનું કારણ છે. મન, કર્મ અને વાણીનો વિરોધ દૂર કરો. તેમાં સત્યના સ્રોતનો સંબંધ જોડી દો તો ચિત્તની અસ્થિરતા મટી જશે. ચિત્તની સ્થિરતાની મહાન ચાવી એ છે કે જીવન આજ છે, હમણાં જ છે.

જે કામ આજે કરવાનો સંકલ્પ કરો તેને કાલ પર મુલતવી ન રાખો. કાલના ભરોસે આજનો સુઅવસર એળે ન જવા દો. જેમ કાલનો ભરોસો નથી તેમ કાલની ચિંતા ન રાખો. જેની આસકિત નહિ તેની ચિંતા નહિ.

ચિત્તની સ્થિરતા માટે બે ઉપાય કહ્યા. એક તો સત્યનું ધારણ કરવું અને બીજું જીવન આજે છે, તે આજ એજ જીવનના અનંત અમૃતનો બોધ છે.

હવે ત્રીજો ઉપાય કહું. મનના યંત્રને જે ગતિ મળી છે તે ગતિ અકારણ છે. કારણ કે સમસ્ત માનવ જાતિએ મનનો દુરુપયોગ કર્યો છે. ઇન્દ્રિયોની પરવશતામાં મન જીવે છે, ઇન્દ્રિયો તેને નચાવે તેમ તે નાચે છે.

મનુષ્ય જો એવું સમજે કે આજ સુધી ઇન્દ્રિયો મારી પરવશતા

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સમજીને હસતી હતી. હવે હું નિજવશ છું, સ્વાધીન હવે હું મેં મારા મનરૂપી ભ્રમરને રામના ચરણ કમલમાં લગાવીશ.

આત્મબોધ સંપન્ન સંતો સિવાય બધી જ માનવ જાતિએ આજ સુધી મનનો દુરૂપયોગ કર્યો છે. જેને આત્મ પરિચય થઈ ગયો છે તેના મનમાં કંઈજ કોલાહલ નથી. આ તો સારી માનવ જાતિનો સવાલ છે કે મનનો સારો ઉપયોગ કેવી રીતે કરે.

સાધક માટે એક ઉપાય છે કે દિવસમાં એકવાર પોતાના મનની સાથે બેસે. તેની દોડને જુએ, તે જ્યાં જાય ત્યાં જાય. તેની સાથે પાછો ફરે. તેને રોકો નહિ. મનને રોકવાવાળા કે તેની સાથે દોડવાવાળા કોઈ તેનો પાર પામ્યું નથી, માત્ર સંતોએ તેને જીત્યું છે, અને ઓળખ્યું છે. જૈનધર્મ જેને મધ્યસ્થ ભાવ કહે છે, બૌદ્ધધર્મ જેને મધ્યમ માર્ગ કહે છે, અને વૈદિકશાસ્ત્ર જેને સાક્ષિત્વ કહે છે. શબ્દ અલગ છે સત્ય એકજ છે.

મનનું અવલોકન એ એક ભારે રમત છે. અવલોકનના પ્રકાશમાં મનની દોડને આવવા દો. ૧૫ મિનિટ ૩૦ મિનિટ. ન્યાયાધીશ ના બનશો. આ વિચાર સારો આવ્યો. આ વિચાર ખોટો આવ્યો. એવું કશું કરવું નહિ. દ્રષ્ટા બનીને બેસો. મનના દોડવાથી જે પ્રતિક્રિયા ઉઠે તેનું પણ અવલોકન કરો. દ્રષ્ટાભાવમાં સ્થિર થવાનો અભ્યાસ કરો. મનને દોડનું રોકવું નહિ અને અવલોકન છોડવું નહિ. ૫,૧૦,૧૫,૨૦ મિનિટ સુધી અભ્યાસ વધારતા જવું અને જો અડધા કલાક સુધી દ્રષ્ટાભાવ સ્થિર રહેશે તો નવી શક્તિ મળશે.

શરીર સ્થિર છે, મનનો એક હિસ્સો દોડે છે. એક હિસ્સો જૂએ છે. આવા ત્રિકોણ પર પહોંચો પછી વ્યવહારમાં કામ કરતાં કરતાં પણ દ્રષ્ટાભાવ સ્થિર રહેશે. કદી દ્રષ્ટાભાવ છૂટશે, આવશે જશે એમ કરતાં

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કરતાં વ્યવહારમાં દૃષ્ટાભાવ સ્થિર થશે. એનાથી લાભ એ થશે કે વ્યક્તિ આત્મવંચના નહીં કરે. પોતાને ઈર્ષા આવશે તો મનમાં કબૂલ કરશે, પ્રત્યક્ષ કબૂલ કરવામાં અચકાશે. કદાચ સમય લાગશે. એમ આત્મવંચના છૂટશે.

આંતરિક અવસ્થામાં રહેલાં ગુરૂ અને શિષ્ય બંને ભાવ જાગૃત થઈ જાય છે. દૃષ્ટાભાવ ગુરૂ છે, ચંચલ મન શિષ્ય. છેવટે જાગૃતમન પોતે ગુરૂ બને છે. દૃષ્ટાભાવની સ્થિરતા નમ્રતા આપે છે. તે વિનમ્રતા યા સરળતા નવી દૃષ્ટિ આપે છે. હજી સમગ્ર આંતરિક દોષ નષ્ટ નથી થયા. પણ દૃષ્ટાભાવ સારથિ બની બેઠો છે. તેથી જાગૃતિમાં અને સ્વપ્નમાં પણ તેનું સાક્ષિત્વ જળવાય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

બીજુ પ્રવચન

૨-૩-૭૩ પ્રાતઃ ૧૦ વાગે

કાલે કહ્યું હતું કે બ્રહ્મ સત્યં જગત સ્ફૂર્તિ જીવન સત્ય શોધનમઃ તે સૂત્ર અનુસાર સનાતન સત્ય બ્રહ્મને જાણવાની એક વિદ્યા છે, એક શાસ્ત્ર છે અને એક કલા છે. આ વિદ્યા, શાસ્ત્ર અને કલાને જ "જગત સ્ફૂર્તિ" સમજવું અને વ્યક્ત જગતને ઓળખવું.

જીવવાનો અર્થ છે સત્યને શોધવું. વ્યક્તિમાં, પદાર્થમાં, રૂપમાં, રંગમાં અને આકારમાં સનાતન બ્રહ્મ વ્યક્ત થયું છે. તેના પરસ્પર સંબંધોમાં આપણા સંબંધને જોવો તે છે બ્રહ્મ વિદ્યા. અધ્યાત્મને જે નહિ સમજે તેનું જીવન પશુવત રહેશે.

જ્યાં આપણું મન જાય છે ત્યાં તન જાય છે. ઈંદ્રિયો વિષયની પાછળ, મન ઈંદ્રિયોની પાછળ અને આપણે મનની પાછળ એક અંતહીન, શૃંખલાહીન, સૌંદર્યહીન દોડની પાછળ આપણે પડ્યા છીએ.

જે વિષય આપણી બહાર છે. આપણે સ્વાધીન નથી, તેને આધિન ઈંદ્રિયો ગઈ, ઈંદ્રિયોની પાછળ મન ગયું તે પરવશતા છે, ગુલામી છે તે આપણને દિનહીન બનાવે છે. શરીરને જરૂર પૂરતો આહાર આપવો તે ગુલામી નથી: પરંતુ દિન રાત આહારનો વિચાર કરવો તે ગુલામી છે. શરીરને ગરમી ઠંડી પ્રમાણે રસિકતાથી, સુંદરતાથી, સજાવો તેમાં ગુલામી નથી. પરંતુ બીજાની

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પાસે આ છે, મારી પાસે નથી. મારી પાસે પણ બીજાના જેવું હોવું જોઈએ ત્યાં દીનતા, હીનતા, પરવશતા આવે છે. સ્વાધીનતા નથી રહેતી. આવી વ્યક્તિ કદાચ સમાજ કલ્યાણ કરી શકે, આત્મ-કલ્યાણ ન કરી શકે. તે મનુષ્યજીવનને લાયક પણ નથી.

જે બાળક પોતાના માતાપિતાને નથી ઓળખતો તે અનાથની જેમ ઘૂમે છે તેવી હાલત આપણી છે. જન્મદાતા માતાપિતાની વાત હું નથી કરતી. પ્રકૃતિ માના છે, આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, જલ, પૃથ્વી, એ આંતરિક અને બાહ્ય પંચભૂત છે. સત્વ, રજસ્, તમસ્ એ ત્રણ ગુણ મળીને અષ્ટ પ્રકૃતિ છે તે અમારી માતા છે. તેની ઉપેક્ષા કરશું, તેનો પરિચય નહિ પામીએ, તેને નહિ સમજીએ તો શાંતિ કે સમાધાન નહીં મળે. કોઈપણ કર્મમાં સંતુલન પ્રસાદ કે આનંદ નહિ મળે. આ અષ્ટધા પ્રકૃતિ માતાને બરાબર સમજો.

શરીરની નસેનસમાં જે લોહી વહે છે, તેમાં જે સૂક્ષ્મ પ્રાણ વહે છે તે દરેકનો પરિચય કરો. નાભિની નીચે 'અપાન' વાયુ છે. નાભિથી કંઠ સુધી 'પ્રાણ' રહે છે. દેહમાં નીચેથી ઉપર સુધી 'ઉદાન'ની ગતિ છે અને ઉપરથી નીચે સુધી 'વ્યાન'ની ગતિ છે. આ બંનેમાં સમતા લાવવાનું કામ 'સમાન' કરે છે. આ પંચપ્રાણોને ધારણ કરવાવાળી જે શક્તિ છે તે આકાશથી અધિક વ્યાપક છે. તેને આત્મા કે ચૈતન્ય જે કહો તે. ચૈતન્ય નીકળી જાય છે ત્યારે શરીર 'શબ' કહેવાય છે. આ ચૈતન્ય તે પિતા છે.

અમારી કાયા ચૈતન્યથી બની છે, તે સર્વ વ્યાપ્ત છે. જેમ વસ્ત્રમાં સૂતર ઓતપ્રોત છે તેમ વિશ્વમાં ચૈતન્ય ઓતપ્રોત છે. ચૈતન્ય પિતા કે પ્રકૃતિમાતા આપણને કદી તિરસ્કાર નથી કરતાં. તેની ખૂબ મોટી સુરક્ષા છે. સંસારમાં ચાહે માન, અપમાન, યશ-અપયશ, સફળતા–વિફળતા કંઈ પણ મળે તોપણ આ માતાપિતા

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આપણો સાથ છોડતા નથી. સંસારના જનક જનની જન્મ આપીને અલગ થાય છે પણ આ માતાપિતા હંમેશા સાથે રહે છે. મરણ પછી શરીરના પંચભૂતતત્વો ને તે ભૂતોમાં મળી જાય છે અને ચૈતન્ય તત્વ પણ ચૈતન્ય સાગરમાં મળી જાય છે. આ જેને ખબર છે તે અભય છે. જે આ માતાપિતાને ઓળખતા નથી તે અનાથ છે. વાસનાના દોર સાથે પોતાને બાંધીને પોતે જ દુઃખી થાય છે.

આપણે સમજતા નથી કે મન એ એક કરણ છે, સાધન છે, ઉપકરણ છે, ઉપયોગી ચીજ છે. અધ્યાત્મ છે, તન મનને ચલાવવાળી એક કલા. પ્રભુએ આવા સુંદર શરીર અને મન આપ્યા પણ તેને ચલાવતા આવડતું નથી. તેથી કયારે સ્મૃતિ કામ ન આપે, કયારે બુદ્ધિ મંદ પડે, કયારે પ્રજ્ઞા કામ ન આપે. દરેકને એક સરખું મન મળવા છતાં કોઈ તેને ચલાવે છે તો કોઈને ચલાવતા નથી આવડતું. શરીર પણ મર્યાદિત રીતે તો એક સરખું મળ્યું છે. તેને ચલાવતા ન આવડવાથી ભિન્નતા લાગે છે.

મન સાધન છે એમ જાણીને શું કરશો ? મન કહેશે, કે આ વ્યક્તિ કે આવી પરિસ્થિતિ મને પસંદ નથી, ત્યારે એવા ભાવને બદલવો પડશે અને મનને કહેવું પડશે કે જીવનનો માલિક તું નથી. આ પરિસ્થિતિમાં તારે રહેવાનું છે કારણ કે તે એક પ્રારબ્ધ છે, આ સમાજ વ્યવસ્થા છે. અનંત પ્રકારના લોકોની સાથે જીવવાનું છે. આપણું મન એકના એક દીકરા જેવું લાડલું છે. તેને શિક્ષણ આપવું પડશે.

આ મનને એકવાર સમજાવી દેવું જોઈએ કે સંસારની અનંતતામાંથી એક અંશ પણ તેનાથી ઓછો થાય તેમ નથી. નિંદા ખુશામતમાં ફસાયા વગર જીવવાનું છે. નિંદોષતા, સરળતા,

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સહજતામાં રહેવું તે શાંતિ છે. પ્રસાદ છે, આ જે સમજી લેશે તે પોતાની પ્રિયતા અપ્રિયતા બીજાના પર લાદશે નહિ. આપણે આપણા મૂલ્યોથી બીજાને માપીએ છીએ. જ્યાં આપણો કોઈ સંબંધ કે દાયિત્વ નથી. જ્યાં માતાપિતા કે શિક્ષકનું દાયિત્વ, હોય ત્યાં માપ તોલ કરે, પણ જ્યાં દાયિત્વ જ નથી ત્યાં સારું ખોટું, ભલું બૂરું, ઉચિત અનુચિતનું દ્વન્દ્વ ઉભું કરીને રાગદ્વેષમાં ફસાય છે. વ્યક્તિઓમાં અરસપરસ ગુંચવણ ઉભી કરે છે. આ મિત્ર બનાવવાને યોગ્ય છે, અને આ નથી, વિગેરે.

વ્યક્તિ મનમાં મનમાં બોલે છે. બીજાના સંબંધો માટે પોતે નિર્ણય કરી પોતાના મનમાં તેનો ભાર લાદે છે. આવો રાગદ્વેષ મનની ચંચળતા પેદા કરે છે અને પછી સામેની વ્યક્તિની ક્રોધ, ઈર્ષાની આલોચનામાં પડે છે. જેણે પોતાના ક્રોધને જોયો છે તે બીજાને ક્રોધથી જવાબ નહિ આપે. જેણે જોઈ લીધું કે પોતાની મનની ગતિ આવી છે, તે ગતિ નિર્દોષતા, સહજતા કે સરળતાથી પોતાને જીવવા નથી દેતી, તે સમજીને ધીરજ રાખશે. તેની જટિલતા દૂર થશે. તે હિંસાનો જવાબ હિંસાથી નહિ આપે. શરીરની હિંસા કરવાવાળા કરતાં આંખ અને જીભથી હિંસા કરવાવાળાની સંખ્યા વધુ છે. સામુદાયિક હિંસાનું મૂળ જ એ છે કે વ્યક્તિમાં જ હિંસા પડી છે.

જેણે પોતાના ચિત્તમાં પડેલી ઈર્ષા, અસૂયા, મત્સર કે ક્રોધને જોઈ લીધા તેના ચિત્તમાં ફરી પ્રતિક્રિયા નહિ ઉઠે. તે સમજે છે કે મેં મારા દ્વેષ, મત્સર, ઈર્ષા જોઈ લીધા છે બીજી વ્યક્તિએ તે નથી જોયાં, તેથી તેને પ્રતિક્રિયા નથી થતી. તે આસક્તિનો જવાબ આસક્તિથી, કે ક્રોધનો જવાબ ક્રોધથી નહિ આપે. ઘૃણાનો જવાબ ઘૃણાથી કે વિકારોનો જવાબ વિકારથી નહિ આપે. તેથી વ્યવહારમાં

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સરળતા રહે છે. શાંતિ અને સ્થિરતા એ જીવનનું આયામ છે. દિવસભરના વ્યવહારમાં ચિત્ત જો શાંત અને સ્થિર રહેશે તો ભગવાનની પાસે (પ્રાર્થનામાં ધ્યાનમાં) સ્થિર રહેશે.

ધ્યાન કોઈ ક્રિયા નથી. તે ચિત્તની એક અવસ્થા છે. મૌનમાં બેસીને કે વ્યવહારમાં રહીને. બંનેમાં દૃષ્ટાભાવ સ્થિર રહે તો મનુષ્ય આત્મવંચના નહિ કરે. બીજાને બદલવાની મહત્વાકાંક્ષા નહિ રહે. તે સમજે છે કે બીજાને બદલવા માટે યોગ્ય વાતાવરણ પેદા કરવું સંભવિત છે પણ અન્યને બદલવાનું સંભવ નથી.

આખો દિવસ દૃષ્ટાભાવ સ્થિર રહે તો પ્રતિક્રિયા નહિ ઉઠે. દૃષ્ટાભાવની સાધના માટે રોજે ૧૫ થી ૩૦ મિનિટનું એકાંત સ્વશિક્ષણ માટે જરૂરી છે. તે જ્યારે સ્વભાવ બની જશે ત્યારે કોઈ સ્થાને બેસો કે ન બેસો. દૃષ્ટાભાવ સ્વભાવ બની જવો તે ધ્યાનમાં પ્રવેશ કરવાની પૂર્વતૈયારી છે. દૃષ્ટાભાવ કે મધ્યસ્થભાવનું આપણા ચિત્તને શિક્ષણ મળ્યું નથી, દૃષ્ટાભાવ જ સ્વશિક્ષણનો વિષય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

બીજી પ્રશ્નોત્તરી

૨-૩-૭૩ બપોરે ત્રણ વાગે

પ્રશ્નોત્તરીની પહેલા બહેનો સાથે થોડીક વાત. પ્રાર્થના કોઈ યાંત્રિક કર્મ નથી તે ચિત્તનો એક આહાર છે. જેવી રીતે દેહને ધારણ કરવા માટે આહાર લેવો પડે છે. તેવી રીતે સંતનીવાણીના રસનો આહાર ચિત્તને આપવો જરૂરી છે.

નવલકથા વાંચતા કોઈવાર આંખમાંથી આંસુ આવે છે. તેના શબ્દો કલ્પના અને ભાવનામાંથી આવેલા હોય છે. નવલકથાના શબ્દો અને સંતની વાણીમાં અંતર એ છે કે સંતની વાણી પોતાના અનુભવ-માંથી ઉઠે છે. તે વાણી જેના ચિત્તનો આહાર બને છે તેનું ચિત્ત પુષ્ટ થાય છે. જેમ શરીરને પૌષ્ટિક આહારની જરૂર છે તેવી રીતે ચિત્તને સંતોની પૌષ્ટિક વાણીની જરૂર છે. સંત–વાણી બહુ જ તુષ્ટિ અને પુષ્ટિ આપે છે.

જેનું ચિત્ત સંતવાણીમાં આ રસબોળ થયું છે. તેને જીવનમાં આનંદ આવે છે અને જીવનના સંકટ સમયે તે સરળતાથી પાર ઉતરે છે.

જેમ સૂર્યને પ્રકાશવામાં, નદીને વહેવામાં, પર્વતને સ્થિર રહેવામાં આનંદ છે અને વાદળને વરાળ બનીને વરસવામાં આનંદ છે, તેવી રીતે મનુષ્યને કર્મ કરવામાં આનંદ છે. શરીર ધારણ કર્યું છે એટલે કર્મ તો કરવું પડે છે, તેનાથી છૂટી શકાતું નથી. પરંતુ ફળ તો અંશતઃ જ મનુષ્યના હાથમાં છે. કહ્યું છે કે કર્મણ્યેવાધિ કારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન કર્મનું ફળ મેળવવું તે આપણા અધિકારની

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

વાત નથી. સમાજ, પરિસ્થિતિ, સમાજનું પ્રારબ્ધ વગેરે ફળપ્રાપ્તિ સાથે સંલગ્ન છે. મનુષ્ય કર્મ કર્યા વગર જીવી શકતો નથી. આનંદ-રહિત કર્મ કરવું તે મનુષ્યત્વ નથી. કર્મમાં આનંદ એજ "યોગઃ કર્મસુ કૌશેલમ" છે.

પરિણામ એ કર્મનું આનુષંગિક ફળ છે. ખરેખર તો કર્મ કરવાના અવસરમાં જ આનંદ છે. કર્મના ફળની ઈચ્છા શું આનંદ આપશે?

આસામ સંતોની ભૂમિ છે. ચારસો વર્ષોથી શંકરદેવ અને માધવદેવની વાણી અહીંની માટીની કણે કણમાં ગુંજે છે, તેજ જીવનનો રસ છે. જીવનના સંગ્રામ ક્ષેત્રમાં દરેક વ્યક્તિ પોતાનો હેતુ, આવેશ, અભિનિવેશ, ઈર્ષા, દ્વેષ આદિ લઈને જન્મે છે, અને જીવે છે. સૌની વચ્ચે રહીને કર્મ કરવાનું છે, તેથી ચિત્તને પૌષ્ટિક આહાર આપ્યા વગર કેમ ચાલશે? આવા જીવન સંગ્રામમાં સબળ ચિત્ત જોઈએ. સ્ત્રીને આપે અબળા કહી છે તેને ચિત્તની સબળતાની વધુ જરૂર છે. સબળતા એ છે કે કર્મ કરતાં કરતાં આનંદ મળે. તેવા આનંદની શક્તિ સંતોની વાણીમાંથી મળે છે.

સંતવાણી જ્યારે વૈખરીથી વહન થાય છે ત્યારે કર્મમાં કિર્તન, સ્વયં સાંભળવામાં શ્રવણ, બુદ્ધિ દ્વારા સમજવામાં મનન, એમ ત્રણે એક સાથે જ થાય છે.

આપણે જે કાંઈ પ્રાર્થના બોલીએ તેનો અર્થ સમજવો જોઈએ. ન જાણતા હોઈએ તો કોઈને પૂછી લેવો. સવારની પ્રાર્થનાનો આ શ્લોક છે.

પ્રાતઃ સ્મરામિ હૃદિ સંસ્ફુ દાત્મતત્વં।
સચ્ચિત્સુખં પરમહંસ ગતિં તુરીયમ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

यत्स्वप्न जागर–सुषुप्तमवैति नित्यम्
तद् ब्रह्म निकलमहं न च भूतसंघः

આ શ્લોક બોલતી વખતે શું અર્થબોધ થાય છે તે સમજવું. સારુંયે વેદાન્ત તત્વ એમાં સમાયેલું છે. પ્રાતઃકાળમાં હૃદયમાં સ્ફૂરવાવાળાં આત્મતત્વનું તેમાં સ્મરણ થાય છે. તે આત્મતત્વ સત્ છે, ચિત્ત છે, અને આનંદ છે. તેજ પરમહંસોની ગતિ છે અને 'તુરીય' વસ્થા છે. તે જ જાગૃત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ એ ત્રણે અવસ્થાથી પર "તુરીય" છે અને ત્રણે અવસ્થામાં સ્થિર પણ છે તેવું જે બ્રહ્મતત્વ છે તે હું છું. હું કેવળ પંચભૂતોનો પુંજ નથી. આવો અર્થ સમજીને આ શ્લોક બ્રહ્મમૂહૂર્તમાં બોલે તો કેવો આનંદ મળે?

જીવનનો રસ સમજપૂર્વક જીવવામાં છે. જેમ છીપલાની અંદર મોતી હોય છે તે ઉપરથી દેખાતું નથી તેવી રીતે દરેક શબ્દમાં અર્થના મોતી હોય છે. શબ્દનો અર્થ સમજીને ચિત્તને આહાર આપો તો પ્રાર્થનાનું કર્મ આનંદમય થશે. ડાંગર છડીને જેમ ફોતરા દૂર કરવાથી સારા ચોખા મળે છે તેમ શબ્દના અર્થ તારવવાથી રસ મળે છે. તે શબ્દ રસ ચૂસીચૂસીને ચિત્તને પોષણ આપવાનું છે.

પ્રશ્ન–૧ પ્રારબ્ધ શું છે! વિસ્તારથી સમજાવવા વિનંતિ.

ઉત્તર–૧ પ્રાક્ આરબ્ધમ્ ઇતિ પ્રારબ્ધમ્ । જે પહેલેથી પ્રારંભ થઈ ચૂકયું છે તે પ્રારબ્ધ છે. જન્મની સાથે જે કંઈ ગુણદોષ ઉતરી આવે છે, જે ભૂમિમાં જન્મ થયો હોય ત્યાંની સંસ્કૃતિ સંસ્કાર-રાશિ વગેરે આ પ્રારબ્ધમાં સંલગ્ન થાય છે. તે પારબ્ધ છે,

સમુદાયમાં રહેવાવાળી વ્યક્તિની જે વિશિષ્ટ જીવન પદ્ધતિ અને છે તે સંસ્કૃતિ છે. વિચારોને અને જીવનના મૂલ્યોને જીવનમાં

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ઉતારવાની જે પદ્ધતિ છે તે પણ સંસ્કૃતિ છે. ભાષા, માન્યતા, વિશિષ્ટ હવામાનમાં રહેવાવાળા સમૂહની જીવન પદ્ધતિ, આ બધાની વિશિષ્ટતાનો સંસ્કાર મનુષ્યને મળે છે. એ જ પ્રારબ્ધ છે.

એક તો પરિવારગત અનુવાંશિક સંસ્કાર, બીજો વિશિષ્ટ સમુદાયગત સંસ્કાર, ત્રીજો સંપૂર્ણ માનવ જાતિગત સંસ્કાર, જ્ઞાન, આ બધું જ માનવજીવનની અંદર પડયું છે. ઈસા, બુદ્ધ, રામ, કૃષ્ણ જે કોઈ જીવી ગયા તે બધાના સંસ્કાર આપણી અંદર પડયા છે.

આ ત્રણ પ્રકારના સંસ્કાર ઉપરાંત એક ચોથી વાત પણ આ પ્રારબ્ધમાં સંલગ્ન છે. આપણા સૌના મનની અંદર વિચાર પ્રવાહ ચાલે છે. શબ્દનું એટલે આહત નાદનું જન્મ સ્થાન નાભિ કેન્દ્ર છે. આપણે આપણો વિચાર કોઈને ન કહીએ તો પણ તે અવકાશમાં વહે છે. વિચાર શબ્દ વગર બહાર નથી આવતો. એટલે જ વિચાર સાથે શબ્દ અને શબ્દ સાથે સ્પંદન હોય છે. તેની રક્ત સંચાર પર શું અસર થાય છે, સ્નાયુઓ પર શું અસર થાય છે, તે કોઈવાર જૂઓ. નિર્વિચાર અવસ્થાનું મહત્વ એટલા માટે છે કે તે અવસ્થામાં ચિત્તમાં કોઈ વિકૃતિ નથી આવતી.

સ્થિર જલાશયમાં એક કાંકરી નાખીએ તો એક પછી એક તરંગ ઉઠે છે અને જ્યાં સુધી અંતિમતરંગ કિનારાનો સ્પર્શ નથી કરતો ત્યાં સુધી તરંગ, શાંત નથી થતો, તેવી રીતે વિચારોના સ્પંદનો આપણા સ્નાયુ, પ્રાણ, અસ્થિમજ્જા, રૂધિરાભિસરણ વગેરેમાં નખથી માથા સુધી સ્પર્શે છે. જે વિચાર આવ્યો તે મરતો નથી. તે ત્વચા ભેદીને બહાર નીકળે છે. આપણા રોમેરોમમાં આકાશ તત્વનું અંદર–બહાર આવવું જવું થાય છે. તેમ આપણા વિચારના

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સ્પંદન અંદર બહાર ફેલાય છે બ્રહ્મરંધ્રનો સંબંધ આકાશતત્વ સાથે વધુ નિકટનો છે.

કોઈને વારંવાર ક્રોધ આવે છે તો ક્રોધના તરંગો બહાર ફેલાય છે. તેની આવૃત્તિ અને વિસ્તાર વધતો જાય છે. એના સ્પંદનો આપણી આજુબાજુ વાયુમંડલમાં ઘૂમે છે, મૃત્યુ બાદ શરીરની ભસ્મ થઈ જાય પણ આ તરંગોના આકારો, તેમાંથી ઉત્પન્ન થતાં વિકારો, કે વાસનાઓનું મૃત્યુ નથી થતું.

કોઈપણ દંપતી કે જેમનામાં એવા ગુણદોષ અધિક માત્રામાં હશે તો તેમના મિલનની ક્ષણે તેમના ચિત્તની જે કંઈ અવસ્થા હશે, ક્રોધ, ઘૃણા, ઈર્ષા, કામ, હિંસા વગેરેમાંથી જેનું પ્રભુત્વ હશે તેના તરંગોને તે ક્ષણ સ્પર્શી જશે.

જગતનું મૂળ છે નાદ. નાદમાં પ્રકાશ છે. શબ્દ અને વિચાર મરતાં નથી. તેથી આ જન્મથી પણ પહેલાં આપણે આ વિકારો અને વાસનાઓ સાથે જીવ્યા છીએ. તેનું સ્મરણ થવું અસંભવ નથી.

તુકારામે કહ્યું છે કે વાસનાને કારણે મનુષ્ય જન્મ લે છે. મારી તો વાસના જ હરિરૂપ થઈ ગઈ છે તેથી મારે જન્મ નહિ લેવો પડે. નવા સંબંધોને મનુષ્ય પેદા ન કરે તો જન્મ લેવો ન પડે.

પ્રશ્ન-૨ મન, વાણી અને કર્મમાં એકતા જોઈએ તે વાત બરાબર છે, પણ ગામડામાં જ્યારે કામ કરવા જઈએ છીએ ત્યારે ત્યાં એવા લોકો મળે છે કે અકારણ દ્વેષ કરે છે. અમને નુકસાન પણ પહોંચાડે છે. તેમની સાથે બાહ્ય રીતે તો શિષ્ટાચાર રાખવો પડે છે, પરંતુ મનમાં તેની પ્રત્યે સદ્‌ભાવ નથી રહેતો.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ઉત્તર–૨ આપણે વિવેકના ચાબુકથી ચિત્તને યોગ્ય આચરણ કરાવવા માંગીએ છીએ કે ગાંધીજીનો આવો આદર્શ હતો. વિનોબાનો આવો આદર્શ છે. તેને આપણે બદલ્યો નથી, તેનું યોગ્ય પ્રતિનિધિત્વ નથી કર્યું, અને તેથી સંસ્થાને અપયશ મળશે. મનને ભય લાગે છે કે સારો વ્યવહાર નહિ થાય તો નુકસાન થશે. એવી રીતે વારંવાર ભયને લીધે મન માની જાય છે. પરંતુ પછી તે કંટાળી જાય છે અને છેવટે તેવા આદર્શથી બચવાનો ઉપાય છૂપી રીતે આપણે શોધીએ છીએ અને તેથી સદ્‌ભાવ ટકતો નથી.

આવી જંજાળ કયાં સુધી ચાલી શકે? જીવનભર સંસારમાં રહીને કામ કરવાનું છે. આદર્શ આપણને પ્રિય લાગે છે. ઉપદ્રવ કરવાવાળાને ભય કહેતા કે અપમાનજનક સ્થિતિ પેદા કરવાવાળાને ભગાડી નહિ શકાય અને છતાં બધાનો માનસિક સહયોગ જોઈએ છે તે વિના ચાલી શકતું નથી. શારીરિક અને આર્થિક સહયોગ પણ જોઈએ. તો પછી કરવું શું?

તેનો એક ઉપાય છે. જો હું કોઈ સંસ્થાની પ્રતિનિધિ હોઉં તો ગાંધી વિનોબાના જીવનદર્શનની ગહેરાઈને સમજું. કોઈ પરિસ્થિતિમાં કોઈ વ્યક્તિનો વ્યવહાર અપ્રિય લાગે. તેને તો આપણે રોકી નહિ શકીએ. પણ હું મારા જીવન માટે એવું સાધન ઉભું કરું કે પ્રભુ મને એ પરિસ્થિતિને લાયક બનાવે. સર્વ રૂપ સર્વ આકાર તે નિરાકારના છે. જે રૂપ પ્રિય હોય તેને લઈને પ્રાર્થના કરો, તે ચિત્તને શાંત કરવામાં મદદ કરશે.

જ્યાં સુધી સત્ય અસત્ય સાથે, પવિત્રતા અપવિત્રતા સાથે, ન્યાય અન્યાય સાથે કે ધર્મ અધર્મ સાથે ટકરાશે નહિ ત્યાં સુધી સત્ય આદિની શક્તિ પ્રકાશિત નહિ થાય. પ્રહલાદને કયાં ખબર હતી કે સત્યને વળગી રહીશ તો પિતા મરાવી નાંખશે?

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ગાંધીજીની કલ્પના હતી કે કસ્તુરબા ટ્રસ્ટની જે એનો બહાર નીકળશે તે સત્ય, ન્યાય અને ધર્મને માટે ટક્કર લેશે. એક વાર મરવાનું છે તેની ચિંતા શા માટે? એવી દૃઢતાથી જે જીવે તે નારીને પ્રભુની મદદ મળે છે તે હું સ્વાનુભવથી કહું છું. સત્ય-નારાયણ છાયાની જેમ સાથે ચાલે છે. કયાંથી કેમ શા માટે એ મળે છે તેનું ગણિત મારી પાસે નથી.

એટલા માટે કહું છું કે પ્રાર્થના કરો પણ વ્યવહાર કરવાનું ન છોડો. પ્રાર્થના કરવાથી ચિંતા અને આવેગ જશે. ચિત્ત પ્રસન્ન રહેશે.

પ્રશ્ન-૩ સારી વાતોનું સ્મરણ નથી રહેતું અને ખરાબ વાતો યાદ રહે છે.

ઉત્તર-૩ ખરાબ વાતો એટલે શું? કોઈએ ક્રોધ કર્યો, અપશબ્દ કહ્યા તે યાદ રહે છે? કોઈએ પ્રશંસા કરી તે પણ યાદ રહે છે ને? કોઈએ બોધની વાત કરી તે યાદ નથી રહેતી!

પ્રશંસાનો સંબંધ અહંકાર સાથે છે. જુઠી વાતો હોય તોય મીઠી લાગે છે. અહંકારને પોષણ મળે છે. કોઈએ અપમાન કર્યું, દુઃખ આપ્યું, નિંદા કરી તે પણ યાદ રહે છે, કેમ કે અહંકાર ત્યાં ઘાયલ થાય છે. અસૂયા ઈર્ષા ખૂબ યાદ રહે છે કારણ કે અહંકારને ચોટ લાગે છે.

અહંકારને વિરોધ સહન નથી થતો. માનો કે મારામાં દોષ છે પણ તે બીજા બતાવે તો પસંદ નહિ પડે. દરેક પોતાની કલ્પેલી પ્રતિમાનાં પૂજક છે. તેના પર જો ચોટ પડે તો આપણે હચમચી જઈએ છીએ. પતિની સામે એક પ્રકારની પ્રતિમા, માની સામે બીજા પ્રકારની, અધિકારીની સાથે ત્રીજા પ્રકારની, સહાયકની

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સામે ચોથા પ્રકારની તેમ અલગ અલગ પ્રતિમા આપણે રાખીએ છીએ. આપણા દોષોને આપણે દબાવીએ છીએ. આપણા ગુણોની નીચે આપણે દોષોને છૂપાવીએ છીએ. અન્ય જો આપણા દોષો આપણને બતાવે દુઃખ થાય છે.

આત્મબોધની વાત અહંકારને સ્પર્શતી નથી. સંતવાણીનું કોઈ બન્દરું મૂલ્ય ન હોય. જીવવાથી જ તેનો પ્રત્યય આવે. અહંકારને આત્મબોધના બદલામાં કંઈ મળતું નથી. પાનના બીડાને ચાવો તો હોઠ લાલ થશે. આત્મબોધની વાણી પચાવો તો રંગ આવશે. આત્મબોધની વાણી સાથે અહંકારનો મેળ નથી તેથી તે વાણીનું વિસ્મરણ થાય છે. અહંકાર સાથે જે વાણીનો સંબંધ છે તે વાણી જ યાદ રહે છે, તે પ્રશંસાની હોય કે નિંદાની હોય.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ત્રીજું પ્રવચન

૩-૩-૭૩ સવારે ૧૦ વાગે

ભગવત્ગીતાના બીજા અધ્યાયમાં સ્થિતપ્રજ્ઞનું વર્ણન આવે છે. તેના કેટલાક શ્લોકોમાં ચિત્ત કેમ અસ્થિર થાય છે, બુદ્ધિ કેમ મોહિત થાય છે, સ્મૃતિ કેમ ભ્રષ્ટ થાય છે અને મનુષ્યનું જીવન કેમ નષ્ટ થાય છે તેનું સુંદર વર્ણન છે.

ધ્યાયતો વિષયાન્ પુસં : સંજ્ઞાસ્તેષૂપજાયતે ।
સઙ્ગત્ સંજાયતે કામઃ કામાત્ ક્રોધોઽભિજાયતે ।।
ક્રોધાદ ભવતિ સંમ્મોહઃ સમ્મોહાત્ સ્મૃતિ વિભ્રમઃ ।
સ્મૃતિભ્રંશાદ બુદ્ધિનાશો બુદ્ધિનાશાત્ પ્રણઙ્ગયતિ ।।

મનુષ્ય વિષયોનું ધ્યાન કરે છે. જ્યારે વિષયો પ્રત્યક્ષ હોય ત્યારે તેનું ધ્યાન કરવું પડતું નથી. ભૂખ લાગી, ભોજન કર્યું, તે પછી મનમાં ભોજનનો ખ્યાલ નથી કરવો પડતો. ભૂખ અને અન્નને સીધો સંબંધ છે. આહાર અને શરીરનો સીધો સંબંધ છે. અન્ન શરીરમાં ગયા પછી શરીર કુશળ યોગીની જેમ પદાર્થમાંથી જલ અંશ પૃથ્વી અંશ ઈત્યાદિને અલગ અલગ કરીને પોષણ મેળવી લે છે.

આંખથી સુંદર રૂપ જોઈને આનંદ થયો તેમાં ચિત્ત વચ્ચે નથી આવતું. જ્યાં ઈન્દ્રિય-વિષયને સીધો સંબંધ છે ત્યાં મન વચમાં નથી આવતું. દેહ-ધારણ ને માટે ઈન્દ્રિય-વિષય સંબંધ તો આવશે જ. આંખનો દૃશ્ય સાથે, કાનનો શ્રવણ સાથે, નાકનો ઘ્રાણ સાથે, જિહ્વાનો રસ સાથે, અને ત્વચાનો સ્પર્શ સાથે સંબંધ છે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જ તેમાં કંઈ દોષ નથી. જ્યાં જેની આવશ્યકતા છે ત્યાં તેને ગ્રહણ કરવામાં સેવન કરવામાં મનનો કોઈ દોષ નથી.

ઈશ્વર વૈશ્વાનર બનીને આપણી અંદર રહીને અન્નને પચાવે છે. તે શ્વાસોશ્વાસ કરાવે છે. સારું જગત ઈશ્વરનો આવાસ છે. તેથી ઇંદ્રિય-વિષય સંબંધમાં ચિત્ત કે મનનો દોષ નથી હોતો.

પરંતુ મનુષ્ય વિષયનું ધ્યાન કરે છે કે કાલે જેવું મળ્યું હતું તેવું આજે મળે. મળશે કે નહિ તેની ચિંતા કરવી તે મનના ખેલ છે. જ્યારે દેહ-ધારણ માટે વિષયની જરૂર નથી. ત્યારે પણ મન પોતાની માયા ઉભી કરે છે. જ્યાં સુધી મન અન્યની સાથે તુલના નથી કરતું ત્યાં સુધી વિષયોનું ધ્યાન પણ નથી થતું.

ન જન્મ આપણે સ્વાધીન છે ન મૃત્યુ, પ્રભુએ આ બંને કિનારા પોતાના હસ્તક રાખીને વચ્ચેનો દોર આપણને આપ્યો છે. તેના પર નાચો કૂદો તેમાં જીવનની મજા છે. પ્રતિક્ષણ એક અસુરક્ષા છે, કારણ કે આપણને ખબર નથી કે કયારે મૃત્યુ આવશે. સુરક્ષામાં જીવનની કંઈ મજા નથી. કેદીને સુરક્ષા હોય છે પણ તેને આનંદ નથી. અજ્ઞાતની સાથેની ક્રીડા તે જીવન છે.

પ્રારબ્ધપ્રાપ્ત અને પુરુષાર્થ પ્રાપ્ત જે કંઈ છે તેના સેવનમાં સંસ્કૃતિ છે. સંસ્કારમાં રસ છે. પરંતુ મનુષ્ય ઉપદ્રવ ઉભો કરે છે. પડોસીની પાસે જેવી વસ્તુ છે તેવી મારી પાસે નથી. આવી તુલનામાંથી ઈર્ષ્યા, મત્સર, અસૂયા, બધું જ આવે છે પોતાના પ્રારબ્ધ અને પુરુષાર્થથી જે કંઈ પ્રાપ્ત થયું છે તે છૂટી જાય છે અને જે પ્રાપ્ય નથી, ઉપસ્થિત નથી તેવા વિષય માટે વારંવાર ચિંતન કરે છે. જે શરીર-ધારણ માટે આવશ્યક નથી તેનું મન ચિંતન કરે છે. પરંતુ જેવું છે તેવું બોલી શકતો નથી. કારણકે બોલવાથી ખુલ્લા પડી જવાય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મનની ચંચળતાનું મુખ્ય કારણ બીજાની સાથે તુલનામાં વિષયોનું ધ્યાન કરવું તે છે. એવા ધ્યાનથી વિષયનો સંગ થાય છે. ઈન્દ્રિય-વિષય-સંબંધ માત્ર સંગ નથી. સંગમાં આસક્તિ રહેલી છે. તેમાં કલ્પના માત્રથી વિષયને પેદા કરી શકાય છે. સંગથી કામ યાને પ્રબલવાસનાનો જન્મ થાય છે. તેમાંથી એવો આવેગ પેદા થાય છે કે "કામ" ને પૂરો કર્યા વગર રહી ન શકાય. કામાતુરસ્ય ન ભય ન લજ્જા કેવળ સ્ત્રી પુરુષ સંબંધ "કામ" નથી, વાસના માત્ર "કામ" છે. તેના ઉદ્ભવ પછી વિવેક કે સંયમ કંઈ ટકતું નથી.

"કામથી ક્રોધ કેવી રીતે થાય છે. 'કામ' પૂરો ન થાય તો ક્રોધ આવે છે અને પૂરો થાય તો આસક્તિને કારણે ક્રોધ આવે છે. "કામ" નો વિષય સંબંધ છૂટી જવાથી ભય, અને પાછું મેળવવાની ચિંતા, વગેરે કારણોથી પણ ક્રોધ આવે છે. વાસના પૂરી ન થવાથી ક્રોધ વ્યક્ત થતો જણાય છે અને વાસના પૂરી હોય ત્યારે તે અવ્યક્ત રહે છે.

ક્રોધથી મોહ થાય છે, વિવેક નષ્ટ થાય છે, દૃષ્ટિ મૂઢ થઈ જાય છે. અર્થહીન હિંસામાં મનુષ્ય ફસાઈ જાય છે. કેવળ શરીરથીજ હિંસા થાય છે તેવું નથી. વાણીથી અને દૃષ્ટિથી પણ હિંસા થાય છે.

"સંમોહ"થી સ્મૃતિ નષ્ટ થાય છે. શરીર-ધારણને માટે જે કંઈ આવશ્યક છે, તેનાથી સંતુષ્ટ ન રહે અને મનુષ્ય કેવળ વાસનાને આધીન થાય છે ત્યારે અનર્થની પરંપરા સર્જાય છે. બીજાની સાથે તુલનામાં વિષયોનું "ધ્યાન" થવાથી વિકૃતિ પેદા થાય છે. આ શરીર ચાર દિવસની ચાંદની છે તેવું માનીને જીવે તેને ઈન્દ્રિય-વિષય-સંબંધ સહજ છે, તેમાં આસક્તિ નથી.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ચિત્તની ચંચળતાનું કારણ અને વિનાશનો ક્રમ જેવી રીતે ગીતામાં બતાવ્યો છે તેવી રીતે નીચેના શ્લોકમાં ચિત્તની સ્થિરતા, અને પ્રસાદનો ક્રમ બતાવ્યો છે.

અનપેક્ષ શુચદક્ષ ઉદાસીનો ગતવ્યથા

'અનપેક્ષ' તે છે કે યથાશક્તિ, યથાબુદ્ધિ કર્તવ્યપાલન કરે છે, છતાં કંઈ પણ અપેક્ષા નથી રાખતો. તે સૌ તરફ સ્નેહ રાખે છે, સૌની વચ્ચે રહે છે. અપેક્ષામાંથી ખુશામત જન્મે છે, અપેક્ષાને કારણે બીજાના આશ્રિત થવું પડે છે, અપેક્ષા જ ભય અને ચિંતા શીખવે છે.

જેને સત્ય બોલવામાં આનંદ આવે છે તે શું એમ કહી શકશે કે બીજા અસત્ય બોલે છે માટે હું પણ સત્ય નહિ બોલું. નિરપેક્ષ વ્યક્તિ પરનિંદા કે આત્મસ્તુતિ નહિ કરે. જીવન કંઈ સોદો નથી કે વેચી શકો કે ખરીદી શકો.

કર્મમાં જ જ્યાં પરિતૃપ્તિ છે, કર્મનો અવસર જ્યાં ફળ છે ત્યાં અપેક્ષા વચ્ચે નથી આવતી. જેવી રીતે પુષ્પને ખીલવવામાં આનંદ છે તેવી રીતે વ્યક્તિને જીવવામાં આનંદ છે, અનાજ વાવવાથી અનાજ અને આંબો વાવવાથી આંબો ઉગવાનો છે. તેવી રીતે સત્ય, પ્રેમ, ન્યાય આચરવાથી તે સો ગુણા થઈને આપણી પાસે પાછા આવે છે. શતનિનાદિત થઈને આકાશમાંથી ઉતરી આવે છે.

સર્વવ્યાપી વિષ્ણુને 'અનપેક્ષ' જનોની ચિંતા કરવી પડે છે. "અનપેક્ષ" થઈને જીવવાથી ભય, ચિંતા, ઈર્ષા, અસૂયા કશું રહેતું નથી. તે વ્યક્તિ શુદ્ધ થઈ જાય છે. તેને આશ્રિત થવાની કે ખુશામત

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કરવાની જરૂર નથી રહેતી. જે પોતાનું બધું કર્મ નિર્મળભાવે કરશે, તેનામાં દક્ષતા આવે છે. દક્ષ એટલે સાવધાન, તે પછી તે ઉદાસીન થઈ જાય છે. ઉદાસીન એટલે જનવિમુખ નહિ. વિનોબાજીએ તેનો અર્થ "બ્રહ્મમાં સ્થિત" એવો કર્યો છે. જેની પ્રજ્ઞા બ્રહ્મમાં સ્થિત છે તે પોતાને સ્થાને બેસીને વિશ્વની ચિંતા કરશે.

અસ્થિરતાનું જે ચક્ર છે–સંચાર છે, જે નિત્ય પરિવર્તનશીલ. આ જગત છે તેને બુદ્ધે "સર્વં ક્ષણિકં સર્વં દુઃખમ" કહ્યું હશે. લાભ–અલાભ, હર્ષ–શોક જેમાં તરંગની જેમ ઉઠે છે તે ચૈતન્ય સાગરમાં જે સ્વયં સ્થિર રહે તે "ગત વ્યથ:" બનશે

ધ્યાન એ ચિત્તનું એવું અભ્યાસ છે કે જેમાં વ્યક્તિ સ્વાધીન રહીને બધી જટિલતાઓમાંથી સરળ ભાવે જીવે છે. ધ્યાન કોઈ ક્રિયા નથી. તે સમગ્ર ચિત્તની અવસ્થા છે. આત્માર્થે આત્મપ્રસાદ માટે જ કર્મ કરશે. યશ અપયશથી તે ચંચળ નથી થતો. સંતુલન રાખીને સ્વાધીનતાથી જીવે છે. તેવી વ્યક્તિ જ સ્વસ્થ સમાજ બનાવશે. ત્યારે જ નવી અર્થવ્યવસ્થા, નવી સમાજવ્યવસ્થા જન્મ લેશે.

આ જગતના ઉત્પત્તિ, લય, સ્થિતિ આનંદમાં જ છે. આજે જે નિરાનંદ જીવન છે તેમાં અંશત: આનંદ જાગૃત કરવાની સંભાવના છે. લોકવિમુખ થવાનું નથી કે કામ છોડી દેવાનું નથી. આપણી આસપાસ આલોકમાં જ આનંદ, તાજગી, સ્ફૂર્તિ લઈને આપણે જઈશું તો સ્વાધીન બનીને સંતુલિત વ્યવહાર કરી શકીશું. સમાજ સેવાનું આવું અધિષ્ઠાન જેની પાસે નથી તે બીજાને શું મદદ કરશે? તેનું પોતાનું જીવન ખાલી હશે. તે માટે જ સ્વશિક્ષણનું પ્રયોજન ખૂબ મહત્ત્વનું છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ત્રીજી પ્રશ્નોત્તરી

૩-૩-૭૩ બપોરે ૩ વાગે

પ્રશ્ન-૧ સમૂહમાં કામ કરવામાં મન સ્થિર ન રહે તો શું કરવું ?

ઉત્તર-૧ એકલાપણામાં જીવન નથી. જીવનનો અર્થ છે બીજાની સાથેના સંબંધમાં આવવું. તેમાં ઝઘડો, કલેશ ન થવો તે બહુ મુશ્કેલ છે ? મારું મનપસંદ કામ ન થાય ત્યારે મુશ્કેલી લાગે છે. જ્યાં અનેક લોકો હોય ત્યાં દરેકનું કામ આપણને પસંદ હોય તેવું ન બને. એક કહે કે આ સારું છે, બીજા કહે કે આ સારું છે. તેવે સમયે બીજાને મનપસંદ હોય તેવું કરવા દેવાની ઉદારતા રાખવી.

સંબંધોમાં શીખવા માટે રહેવાનું છે. પહેલેથી વ્યક્તિ માની લે કે પોતે કહે તે જ અંતિમ સત્ય છે તો તેને માટે કંઈ શીખવાનું નથી રહેતું. પોતાનો આગ્રહ છોડવાની તૈયારી રાખવી પડે છે. દુઃખ તો આગ્રહને કારણે થાય છે. કેવળ મતભિન્નતાથી ઝઘડો કે ઘર્ષણ નથી થતું. સ્વભાવમાં સુકુમારતા હોવી જરૂરી છે.

સમુદાયમાં કામ કરવાની પદ્ધતિ કે નીતિ પહેલેથી નક્કી કરી લેવી જોઈએ. જેમાં જેનો અનુભવ હોય તેની વાતનો સ્વીકાર કરવો. જેની સાથે કામ કરવાનું છે તેની રુચિ અને ગુણ પારખી લેવા તે સહજીવનની કલા છે.

નીતિ સંબંધી ભેદભાવને કારણે ઝઘડો નથી થતો, સ્વભાવ ભેદને કારણે મોટે ભાગે કલેશ થાય છે. ક્ષુદ્રતા, પામરતા, અસ-

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

હિષ્ણુતા કે અનુદારતાને કારણે ઝઘડો થાય છે. આપણે પ્રતિસ્પર્ધી થઈને કામ કરીએ છીએ, સહયોગી થઈને કામ કરતાં નથી.

આ દેશમાં લોકોને અન્યનો ખ્યાલ નથી રહેતો. બીજા દેશમાં સાથે કામ કરવાવાળાનો ખ્યાલ વધુ હોય છે. આપણે ભગવાનની ભક્તિની વાતો કરીશું. પરંતુ જ્યાં સાથે રહેવાનું હોય ત્યાં દરેકને સ્વાર્થ આવે છે. પહેલા હું પછી બીજા. પોતાને કેન્દ્રમાં ન રાખતાં બીજાની સુવિધા જોવી તે સહજીવનની કલા છે. સહજ પ્રેમથી જ બીજાની સુવિધા જોવી તે કોઈ દયા નથી, તેવી પરિસ્થિતિમાં એવી ચિંતા ન કરવી કે સામેથી મારા તરફ એવો જ વ્યવહાર પ્રાપ્ત થાય.

પ્રશ્ન–૨ આપણા સમજાવવાથી પણ સાથીમાં પરિવર્તન ન થાય તો શું કરવું ?

ઉત્તર પ્રેમ હશે તો મનુષ્ય એવી ચિંતામાં નહિ રહે કે મેં અન્ય માટે કંઈ કર્યું. તેણે મારે માટે કંઈ ન કર્યું. અન્યનું પરિવર્તન ન થયું એવી ચિંતા પ્રેમમાં નથી હોતી. પરિવર્તન ન થવામાં અન્ય કારણ છુપાયું હશે એવી કોઈ પાષાણ-હૃદયી વ્યક્તિ ન હોય કે જે પ્રેમથી ન પીગળી શકે. એવો કોઈ અહંકાર નથી કે જે પ્રેમની સામે ન પીગળે. બીજાને માટે આપણે કંઈ કરી એ છીએ તે અહંકાર છે, પ્રેમ નથી. બીજામાં પરિવર્તન ન આવ્યું, પ્રતિસાદ ન આવ્યો તેવી આત્મગ્લાનિ પણ અહંકાર છે. પ્રેમ આપવા વાળાને શું મળ્યું તે પ્રશ્ન જ અસંગત છે.

માનો કે કોઈના ચિત્તમાં કટુતા છે કે ક્ષુદ્રતા છે. તે પોતાની ક્ષુદ્રતાનો કેદી છે. તે મુક્ત નથી, છતાં પણ મારો વ્યવહાર તો મુક્ત જ હશે. કૃપણની સાથે કૃપણ થવું, ઉદારની સાથે જ ઉદાર રહેવું, ક્રોધી સાથે ક્રોધી થવું એવો વ્યવહાર પ્રેમમાં નથી હોતો. અધ્યાત્મ તે નિર્મળ અને શુદ્ધ વ્યવહારનું નામ છે. અધ્યાત્મમાં સર્વની સાથે સમાન વ્યવહાર હોય છે, તે જ પ્રેમ છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

બીજામાં પરિવર્તન નથી થતું. તેના દુઃખને કારણે પોતાના ચોગ્ય વ્યવહારમાં ક્ષતિ તો નથી ને? અન્યાય સામે પ્રતિકાર જરૂર કરો. તેના અસત્યમાં સામેલ ન થાવ. આપણે વારંવાર ભૂલ કરીએ છીએ પણ પ્રભુ આપણો તિરસ્કાર નથી કરતાં. આપણને દુઃખ થાય કે કોઈ વ્યક્તિમાં જાગૃતિ કેમ નથી આવતી? એવો કોણ માનવ પ્રેમી હશે કે જેના મનમાં દુઃખ ન થાય?

ગાંધીજીએ ૧૯૧૫થી ૧૯૪૯ સુધી કોંગ્રેસવાળાને સમજાવ્યા. તેઓએ ગાંધીજીની વાત માની? ગાંધીજીએ કહ્યું હતું કે દેશનું વિભાજન થશે તો મારી લાશ પડશે, છતાં પણ તેમના સાથીઓએ વિભાજન સ્વીકારી લીધું, જ્યારે નેતાઓએ તે વાત માની લીધી તો તેઓ ચૂપ થઈ ગયા. દિલ્હીમાં સ્વાતંત્ર્ય પ્રાપ્તિના ઉત્સવમાં હાજર ન રહેતા નોઆખલીમાં ચાલી ગયા. તેમની અહિંસાને કોણ સમજ્યું? ૧૯૪૨ના 'ભારત છોડો' આંદોલનમાં તેમની ધરપકડ પછી આખા દેશમાં હિંસા વ્યાપી ગઈ તે શું તેમની વાણીને અનુરૂપ હતી? તેમણે તો કહ્યું હતું કે 'કરો યા મરો' તેમને મારો કહ્યું ન હતું.

કોઈને સમજાવીએ અને તે ન સમજે તો દુઃખ કરુણાનું રૂપ ધારણ કરે છે, કટુતાનું નહિ. કરુણામાં કટુતા નથી કે નિરાશા નથી. જો અહંકાર નહિ હોય તો ક્રોધ નહિ આવે, જો નિરાશા જન્મી તો સમજી લેવું કે પ્રેમની શક્તિમાં શ્રદ્ધા નથી. નિરાશાને સ્થાને આત્મસંશોધન શરૂ થવું જોઈએ. તેમાં કદાચ બીજાનું ભલું ભલે ન હોય પરંતુ પોતાનું ભલું તો છે જ. આત્માર્થી કે શ્રેયાર્થી પરાશ્રિત નથી હોતો. તે કદી નિરાશ નથી હોતો. પોતાની અંદરના સંશોધનથી તેની ઉત્ક્રાંતિ થાય છે.

જ્યારે કોઈ પ્રશ્ન ઉઠે ત્યારે તેને વ્યક્તિથી અલગ કરવો જોઈએ અને તેનો સંબંધ સારી મનુષ્યજાતિ સાથે જોડવો જોઈએ.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પ્રશ્ન વ્યક્તિના જીવનમાંથી ઉપજેલું ફૂલ છે. વ્યક્તિને ધ્યાન રાખવાથી પ્રશ્ન વ્યક્તિની સાથે જ બંધાઈ જશે. ઉદારતાથી ચર્ચા કરવી જોઈએ. કારણકે એવો અવસર વારંવાર નથી મળતો, વૃક્ષથી અલગ થયેલું પાંદડું ફરી વૃક્ષની સાથે જોડાઈ શકતું નથી.

પ્રશ્નઃ—૩ કોઈ વ્યક્તિને જોઈને એકદમ પ્રેમ ઉપજે છે અને કોઈને જોઈને અણગમો ઉપજે છે. કોઈ કારણ ન હોય, પરિચય ન હોય, તો પછી આવું શા માટે બને છે?

ઉત્તર :—૩ એમાં ઘણા કારણ હોય છે. કોઈ વ્યક્તિઓની પસંદગી નાપસંદગી ખૂબ જ તીવ્ર હોય છે. રંગ, રૂપ, રસ, ગન્ધ સ્પર્શની બાબતમાં પણ તેની પસંદગી નાપસંદગી ઘણી તેજ હોય છે. તેવી જ રીતે મનુષ્યોના પ્રતિ તેની અનુકૂળતા–પ્રતિકૂળતાની બંને પ્રતિક્રિયા ઉઠે છે. ત્રીજા પ્રકારની ક્ષમતા તેનામાં નથી હોતી. સંકિર્ણ ચિત્તને કારણે પસંદગી નાપસંદગી આ બંને જ સંભાવના તેની પાસે છે.

બીજું કારણ એ છે કે આકૃતિ, રૂપ, રંગ શરીરની અંગભંગિમા વગેરે પ્રિય કે અપ્રિય લાગે છે. કોઈની આકૃતિ પ્રિય લાગે તો પ્રેમ થાય છે. કોઈની અપ્રિય લાગે તો અરૂચિ થાય છે. આ સર્વે પરિવાર, જ્ઞાતિ, કે સમાજના સંસ્કાર છે. ઈટાલી કે ફ્રાન્સના લાંબા ઉંચા મનુષ્યની આકૃતિ જાપાનીને પસંદ નહિ આવે. આકૃતિના સંબંધમાં તેને પોતાની રૂચિ બનેલી હોય છે. આકૃતિ, રૂપ, કે રંગની રૂચિ અરૂચિના સંસ્કાર આપણા અચેતન મનમાં પડયા હોય છે. ત્રીજું કારણ એ છે કે કોઈ વ્યક્તિમાં બીજાને આકર્ષવાની શક્તિ હોય છે, કોઈમાં ગુણ હોય છે. શારીરિક સૌંદર્ય હોય છે. ગુણોનું કે અનુભૂતિઓનું તેજ હોય છે. કોઈનામાં આધ્યાત્મિક ઐશ્વર્ય

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

હોય છે અને આંતરિક બળનું તેજ છે. તે મુખ પર ઉપસે છે. આ બધું આકર્ષિત કરે છે. શક્તિ, ગુણ, વિદ્યા, જ્ઞાન, અનુભવ વગેરેથી લોહચુમ્બકની જેમ મનુષ્ય ખેંચાય છે, તેને પ્રેમ થાય છે, શ્રદ્ધા જન્મે છે. નાસ્તિક પણ પ્રભાવિત થાય છે. આંતરિક બળના સ્પંદનોનું મંડળ વ્યક્તિની આસપાસ બને છે. તે બીજી વ્યક્તિને આકર્ષિત કરે છે.

જવાહરલાલજી માટે એવું કહેવાતું હતું કે પ્રબળ વિરોધી પણ તેમની સામે ઊભો રહે તો તે પીગળી જતો હતો. તેમનું તપોબળ ચિત્તની નિર્મળતા અને ઐશ્વર્ય ખૂબ પ્રભાવશાળી હતા. ગાંધીજીને તો અંગ્રેજો જાદુગર કહેતા હતા.

કોઈના ચિત્તમાં વિકૃતિ હોય, કંઈ મેલ હોય તો તેના સ્પંદનો આજુબાજુ ફેલાય છે. જો તમે સંવેદનશીલ હશો તો તમારું ચિત્ત તે વ્યક્તિથી દૂર ભાગશે અને કોઈ સાધારણ વ્યક્તિની તરફ શ્રદ્ધા અને અકારણ પ્રેમ થશે. તે વ્યક્તિના વિચાર અને ભાવનાની સાથે તમારા વિચાર અને ભાવનાનો મેળ હશે. સ્વભાવના કોઈ અંશનો સુમેળ હશે. તે જ અંશ અરસપરસ આકર્ષિત કરે છે. જેવી રીતે વિનોબાની કાયા સંતવાણીના રસથી નિપજી છે, તેજ તેમના જીવનનું સત્વ છે. જે વ્યક્તિના ચિત્તમાં લેશ માત્ર પણ સંતવાણીનો પ્રેમ હશે, તે વિનોબાને જોતાં જ આકર્ષિત થશે.

કોઈ વ્યક્તિની સાથે આંખ મળતાં જ અંતરના તાર ઝણઝણે છે, મહાન શ્રદ્ધા જન્મે છે. તેજ આંતરિક શુદ્ધ તત્વનું મિલન છે. મનુષ્યનું આંતર કલેવર સ્પંદનોથી જ બન્યું છે. બહારનું સ્થૂલ શરીર મનુષ્યનું સત્વ નથી. રશિયાના વૈજ્ઞાનિકોએ સ્થૂલ શરીરના અંદરના ચાર શરીરો સુધીના ચિત્ર લેવાનો કેમેરો બનાવ્યો છે. તેઓનું માનવું છે કે અંદરના શરીરની સંખ્યા સાત હોવી

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જોઈએ. વિચાર શરીર, વાસના શરીર, ઉર્જા શરીર આદિ કેટલાય પ્રકાર છે. આંતર કલેવરના મિલનથી તે આકર્ષિત થાય છે. આકર્ષણ તર્ક કે બુદ્ધિથી નથી થતું પરંતુ સ્વતઃ હોય છે. તેનું કાર્યકારણ સમજી શકાય છે. કારણ કે સૂક્ષ્મ શરીરમાં તેનો કયાંક સંબંધ હોય છે.

કોઈ વ્યક્તિના તરફ અરૂચિ થવાનું કારણ એ પણ હોઈ શકે કે કુટુંબમાં બેચાર પેઢી પહેલાના ચાલ્યા આવતાં સંઘર્ષના સ્પંદનોની અસર રહી હોય. કોઈ તનાવ કે દબાવનો પ્રસંગ પહેલા બન્યો હોય તેની અસરો રહી હોય. આ એક માનસશાસ્ત્રની વાત હું કરું છું. કેવળ તર્ક કે અનુમાન નથી. તેવી વ્યક્તિના પ્રતિ કોઈ પૂર્વગ્રહ ન કરવો તેમાં જ સુરક્ષા છે. કદાચ તે વ્યક્તિની સાથે કામ કરવું પડે અને પૂર્વગ્રહ રાખીને જીવશો તો તે વ્યક્તિને અન્યાય થશે.

મનની સાથે જીવનભર કામ લેવાનું છે. તેની સાથે નારાજ થઈએ તો કામ નહિ ચાલે. કદાચ મન કોઈ વ્યક્તિ સાથે સંપર્ક ન ઇચ્છે તો શું કરવું? તે વખતે સમજપૂર્વક મનની પાસે કામ લેવું. અપ્રીતિકર લાગતી વ્યક્તિની પાસે ભલે ન જાવ પણ જો તેવી વ્યક્તિને સહજ રીતે મળવાનું થાય તો ત્યાંથી ભાગી ન છૂટવું. એવી ઘટનાઓમાં પ્રભુનો સંકેત હોય છે. જીવનની સમસ્યાઓ અને પડકાર પ્રભુના ઘરના પ્રેમપત્રો છે. પ્રભુના અક્ષરો સાફ કે સરળ નથી. ખૂબ અટપટા અને સંયુક્તાક્ષરો હોય છે. તેને વાંચવામાં બુદ્ધિને શ્રમ પડે છે. પ્રિય ઘટનાને સૌ પ્રભુનો સંકેત સમજે છે પરંતુ અપ્રિય ઘટનાને પ્રભુનો સંકેત માનવા મન રાજી નથી. પરંતુ મનનું સંશોધન કરતા જ રહો તો તેમાંથી પ્રેમના સંકેતના રત્નો નીકળી આવશે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જીવનમાં આવતાં સંકેતથી પીછેહઠ ન કરવી. મનની સાથે મૂખ સંવાદ કરી લેવો. પ્રેમથી તેને સમજાવશો તો તે જરૂર સાથ આપશે.

પ્રશ્ન –૪ મને મારા દોષ નથી દેખાતા પરંતુ બીજાના દોષ વધુ દેખાય છે.

ઉત્તર –૪ બીજાના દોષ જોવામાં એક સુખ એ છે કે અહંકારને પુષ્ટિ મળે છે. બીજામાં જે દોષ છે તેવા દોષ મારામાં નથી અને છે તો બીજાથી થોડા છે. એવો ભ્રમ થાય છે કે હું સારો છું એમાં મનને સુખ મળે છે. તેથી સૌ સુખપ્રાપ્તિ માટે પરિશ્રમ કરે છે. બીજાના પાપ જોવામાં એ ભ્રમ થાય છે કે હું પુણ્યશાળી છું, ગુણશાળી છું.

કોઈના દોષ જોઈને ત્રીજી વ્યક્તિને બતાવ્યા વિના સમાધાન નથી થતું. કહેવાથી એક પ્રકારનું સુખ મળે છે. શ્રોતાપણ આ દોષકથનમાં પોતાના નવા સ્વર ઉમેરે છે. આવી પરનિંદા "चना चोर गरम" જેવી છે. ભૂખ વગર આવા ચણા ખાવાથી કોઈ ફાયદો નથી તેમ પરનિંદાથી કોઈ ફાયદો નથી.

આપણે આપણું કામ શ્રદ્ધાથી કરતા નથી. યંત્રવત્ કામ કરવાથી કોઈ આનંદ આવતો નથી. અણગમો દૂર કરવા માટે ઉત્તેજના જોઈએ. આવી ઉત્તેજના આપણે પરનિંદામાં વ્યક્ત કરીએ છીએ. બીજાના દોષ જોવામાં એક ભ્રમ એ રહે છે કે આવો દોષ મારામાં નથી. પરનિંદામાં ચતુર વ્યક્તિ બે પક્ષે વાત કરે છે. આ ઉત્તેજના પેદા કરવાની કુશળતા છે. બંને પક્ષે વાત કરીને ચિત્ત ભ્રમ રહે છે કે બંને પક્ષમાંથી વ્યક્તિ અન્યોન્ય વાત જણાવી ન દે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પરદોષ–દર્શનમાં એક ભ્રમ હોય છે કે પોતે શ્રેષ્ઠ છે. તેમાં ઉત્તેજના હોય છે, આનંદ નથી. ઉત્તેજનાથી થાક લાગે છે, આનંદથી થાક નથી લાગતો. આનંદ એ ગંગાની ધારા છે તે જીવનસાગરમાં મળે છે. પરદોષદર્શી કે પરનિંદક ભ્રમથી પીડાય છે. તેની આંખમાં નિર્મળતા નથી હોતી. જન્મથી મૃત્યુ સુધી જીવનસરિતા પર એક સેતુ પાર કરવાનો છે. તે સેતુ પરથી પાર ઉતરવાને બદલે લોકો ત્યાં જ સ્થિર થઈ જાય છે, અડકી જાય છે.

આત્મશ્લાઘા પરનિંદાની જ બીજી બાજુ છે. મનુષ્ય કેવળ અસંસ્કૃત નથી કે જન્મજાત દુષ્ટ નથી. તેને પોતાના દોષ જરૂર દેખાય છે. તે જોઈને પ્રથમ આઘાત લાગે છે. પરંતુ દરેક પોતાની સમજ પ્રમાણે પ્રતિભા રચે છે તેથી દોષો ઢાંકવાની વૃત્તિ થાય છે. પોતાનો દોષ બીજા ન જૂએ તેવી કોશિષ કરે છે. પરંતુ જો ભૂલોને દૂર કરવા ઈચ્છે તો જીવનનું ઉત્થાન થઈ શકે છે. બીજાના દોષ જોઈને પોતે ખુશ થાય છે કે મારા જેવા તો ઘણા છે. તેથી સંવેદનશીલતા મંદ થાય છે. આવા ભ્રામક આત્મસમર્થનથી આપણે આપણું સમાધાન શોધી લઈએ છીએ.

કોઈ આપણો દોષ બતાવે તો આપણને ગુસ્સો આવે છે. તેથી પહેલી અવસ્થાએ થાય છે કે જાગૃત રહીને આપણે આપણા દોષો જોતા નથી પણ તે ઢાંકવાની કોશીષ કરીએ છીએ અને બીજી અવસ્થાએ થાય છે કે બીજાના દોષો જોઈને આપણા દોષોનું આત્મસમર્થન કરીએ છીએ. ત્રીજી અવસ્થા, સ્વદોષ દર્શન જોઈને લજ્જાનો અનુભવ થાય છે. કારણકે પોતાના અહંમની પ્રતિમા ખંડિત થાય છે. તેથી સ્વદોષ દર્શન થવાને બદલે પરદોષદર્શન થાય છે. ચારે બાજુથી મુખોટા ઓઢીને માણસ તેની અંદર કેદી બને છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ચોથું પ્રવચન

૪-૩-૭૩ સવારે ૧૦ વાગે

પ્રતિદિન સ્નાન કરવાથી જેમ શરીર નિર્મળ થાય છે તે પ્રમાણે જે વ્યક્તિ ચોવીસ કલાકમાંથી એક કલાક મૌનમાં રહે, જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે જ વાણીનો ઉપયોગ કરે અને જરૂર ન હોય ત્યારે મૌનમાં શાંતિથી જીવે તો મૌનરૂપી ગંગાજળમાં વાણીનું સ્નાન થાય છે. પાણીથી જેમ શરીર નિર્મળ બને છે તેમ મૌનના બળથી વાણીમાં નિર્મળતા આવે છે. મૌનની ગંગાના પ્રવાહમાં મલિન શબ્દ મુખમાંથી નીકળવો સંભવ નથી.

દિવસભરમાં બાર કલાક વાણીનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. શબ્દ બોલવા પડે છે. તે શબ્દો મલિન કે અસંતુલિત ન બને તે માટે એકાદ કલાક મૌનમાં બેસીને શબ્દોનું અવલોકન કરો. સ્નાન સમયે આપણે શરીરનું બરાબર અવલોકન કરીએ છીએ કે કયા-કયા અંગ પર મેલ રહ્યો છે, તેવી રીતે મૌનમાં બેસીને વણબોલેલા વણલખેલા, પડેલા, સડેલાં શબ્દોનું અવલોકન કરો. જેવી રીતે દર્પણની સામે અંગોને જૂઓ છો, તેવી રીતે મૌનરૂપી દર્પણની સામે એકવાર ઉભા રહો તો પોતાની વાણીનું દર્શન થશે.

દૃષ્ટાપણું તે પણ એક દર્પણ છે, એક પ્રકારનું જળ છે. મૌનરૂપી જળમાં વાણીનું સ્નાન થાય છે. દૃષ્ટાભાવરૂપી જળમાં ચિત્તનું સ્નાન થાય છે. મૌનનો અભ્યાસ ચોવીસ કલાકમાં એક કલાક થઈ શકે છે, પણ દૃષ્ટાપણાનો અભ્યાસ ચોવીસ કલાક કરી શકાય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કર્મ કરતાં કરતાં, સંબંધોને નિભાવતા, સાક્ષીભાવમાં ચિત્ત પલળેલું રહે તે સંભવ છે. તેવી વ્યક્તિ શરીરને માટે આવશ્યક કર્મ ફકત યજ્ઞ-બુદ્ધિભાવથી કરે છે.

જેવી રીતે ભોજનને યજ્ઞકર્મ કહ્યું છે તેવી રીતે પ્રત્યેક કર્મ સાક્ષીત્વની અવસ્થામાં સ્થિર બનીને યજ્ઞકર્મ બની શકે છે. ધરતીમાં અનાજ વાવવું તે પણ યજ્ઞકર્મ છે, સંપૂર્ણ મનુષ્ય જન્મ યજ્ઞકર્મ છે, મનુષ્ય યજમાન છે. વાણીનો ઉપભોગ પણ યજ્ઞકર્મ છે.

વાણીના પ્રયોગમાં દરેક વ્યક્તિ વકતા બને છે. પરા, પશ્યંતી, મધ્યમાં, વૈખરી આ ચાર વાણીના પ્રકાર છે. મુખથી નીકળતી વાણી વૈખરી છે, જે કંઠ સુધી આવે છે પણ વ્યકત નથી થઈ તે મધ્યમા છે. જે કંઠ સુધી પણ નથી આવી ફકત વિચાર રૂપે હૃદય સુધી પડી રહે છે તે પશ્યંતી છે અને જે વિચાર રૂપથી પણ પ્રકટ નથી થઈ, ફકત વિચારની સંભાવના છે તે પરા વાણી છે. તે નાભિકમલમાં જ સ્થિત છે. જ્યારે મનમાં વિચાર ઉઠે છે ત્યારે નાભિકમળના સ્થિર અગ્નિ તત્વ દ્વારા પ્રાણવાયુને ધક્કો લાગે છે અને તે વાયુ હૃદયમાં થઈને કંઠ સુધી આવી, શબ્દરૂપ ધારણ કરે છે અને તે મુખમાંથી વૈખરી વાણીરૂપે પ્રકટ થાય છે.

પશુ બોલી શકતા નથી. તેની પાસે ધ્વનિ, નાદ અને સ્વર છે. મનુષ્ય નાદ અને ધ્વનિમાંથી શબ્દ બનાવે છે. નાદ પર સંસ્કાર કરીને વ્યકત કરવાની શક્તિ મનુષ્યની પાસે છે. તે શબ્દનો ઉપયોગ કરે છે ત્યારે શબ્દ વ્યકત થાય છે.

વાણીનો ઉપયોગ કરવામાં અગ્નિતત્વ બહાર ફેંકાય છે. તેથી બોલવામાં થાક લાગે છે. અગ્નિ તત્વક્ષીણ થઈ જાય છે. જેમ આપણે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કામ વગર અગ્નિનો ઉપયોગ નથી કરતાં તે રીતે વિના જરૂરિયાતે વાણીનો ઉપયોગ કરી વાણીનો વ્યય ન કરવો.

જ્ઞાનેશ્વરે વાગ્દેવીને અનેક વિશેષણ આપ્યા છે. સાહિત્ય કલા-કામિની, કલા–ચાતુર્ય કામિની, વાગ્ વિલાસીની, ભુવન–મન મોહિની, વાગ્દેવતા, શારદા વગેરે ચારે વાણી જ્ઞાનરૂપી અવિદ્યાનો શૃંગાર છે. આપણી અંદર ચારે વાણીનો અલંકાર પહેરી શારદા બેઠી છે. તેથી વાણીનો ઉપયોગ યજ્ઞની ભાવનાથી કરવો.

જેવી રીતે શ્રમ વગરની કમાણીના ધનનો અપવ્યય થાય છે તેમ ઉધાર લીધેલા શબ્દોનો અપવ્યય થાય છે. કાનથી શ્રવણ કરેલા શબ્દો અને વાણીથી ફેંકેલા શબ્દોમાં કંઈ જ પ્રાણ નથી. શબ્દોના બીજ પોતાની જીવનની ધરતીમાં વાવવા પડે છે, તેના અંકુર પાળવા પોષવા પડે છે. જ્ઞાનેશ્વરે કહ્યું છે કે રૂપ, રસ, ગંધાદિ વિશ્વ–ચેતનાની કળીઓને હું જીવન–વલ્લી પર ધારણ કરું છું. તેથી જ્યારે શબ્દો બોલો ત્યારે તે જીવાયેલો શબ્દ હોવો જોઈએ, જીવન વલ્લી પર ખીલેલું પુષ્પ હોય તેમ.

જેમાં જીવનનું સત્વ નથી, તેવા શબ્દો મુખે લાવવા તે અહંકાર રૂપી કાચડ ફેંકવા જેવું છે. અહંકારથી નિપજેલો કાચડ કદી જીવનનું પુષ્પ બની ન શકે. કાચડ કાચડ છે.

જેમ બાળકો પથ્થર ભેગા કરે છે અને તેનો લડાઈ ઝઘડામાં ઉપયોગ કરે છે. તેમ જે શબ્દો અહંકાર દ્વારા ભેગા કરેલા છે તે સંઘર્ષ જન્માવે છે. સુકુમાર શબ્દરૂપી પુષ્પ સાંભળનાર અને બોલનાર બંનેને સુખ આપે છે. સ્વશિક્ષણમાં વાણીનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાનું શીખવું ખૂબ મહત્વનું છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મનુષ્યમાં પશુતા અને દિવ્યતા બંને વ્યાપેલા છે. પશ્ચિમમાં તો " મનુષ્ય તર્કશીલ પશુ છે" કહીને મનુષ્યની પશુતાનો સ્વીકાર કર્યો છે. પરંતુ ભારત, ચીન, તિબેટ જેવી પુરાતન સંસ્કૃતિઓમાં મનુષ્યની દિવ્યના તરફ વધુ ધ્યાન આપવામાં આવ્યું છે. દિવ્યતાને વિકસવા દેવી તે અધ્યાત્મ છે. પશુતામાંથી માનવતા અને માનવતામાંથી દિવ્યતાને જન્મ આપવો પડે છે. પશુતા એટલે વિકાર, વાસના. "આહાર નિદ્રા ભય મૈથુનમ્"

'નામઘોષા' (આસામ પ્રદેશના સંકિર્તન ગ્રહનું નામ) માં જ્યારે તમે સંકિર્તન માટે જાઓ છો ત્યારે સ્નાન કરી સ્વચ્છ વસ્ત્ર પહેરીને જાઓ છો, તેવી રીતે મૌનના જળમાં હંમેશા વાણીને સ્નાન કરાવવું જોઈએ. શિક્ષકો, સામાજિક કાર્યકરોને માટે તે ઘણું જ આવશ્યક છે. વાસ્તવિક રીતે તો લોકસભા, વિધાનસભામાં જનારા માટે, ઓફિસરો માટે આવું સ્વશિક્ષણ ખૂબ આવશ્યક છે. એ લોકોની વાણીથી જે અનર્થ થાય છે તે આ સ્વશિક્ષણથી અટકે છે. દસ મિનિટના સ્નાનથી જેમ દિવસભર શરીરમાં તાજગી રહે છે તેમ ચિત્ત શુદ્ધિ માટે મન અને વાણીને મૌનરૂપી જળમાં સુંદર રીતે પ્રક્ષાલિત કરવા જોઈએ. વાણીના સ્નાન માટે કેવળ શાંત બેસવાનું છે.

જે લોકો નદીમાં ડૂબકી મારે છે તે લોકોની શરીર શુદ્ધિ તો આપમેળે થઈ જાય છે. તેવી જ રીતે મૌનના જળમાં ડૂબકી મારવાથી આપણા મન અને વાણી તાજગી મેળવે છે તથા ચિત્ત શુદ્ધ થાય છે.

કદાચ આખો દિવસ ભારે પરિશ્રમ કર્યો હશે તો મૌનમાં બેસતાં નિદ્રા આવશે. તેવું થાય ત્યારે દસમિનિટ સૂઈ જવું. નિદ્રા

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

અને આહારની માત્રા વધુ હોય તો શરીર જડ બને છે. તેવે પ્રસંગે શરીરના અંગોને હલનચલનથી હળવું બનાવવું. તે પછી ફરીને મૌનમાં બેસવું. મન ભટકે તો તેને દોડવા દો. તેની દોડ જૂએો. આકાશમાં જેવી રીતે પક્ષી ઉડે છે તેવી રીતે ચેતનાના આકાશમાં વિચારરૂપી પક્ષી આવે છે તો તેને આવવા દો. વિચારોને આવકારો અગર જાકારો આપો તો તેને ગતિ મલે છે. પરંતુ આપણે જો તેને રોકીએ નહિ કે આવકારીએ નહિ તો તેનું આવાગમન શાંત પડે છે. તેની દોડ વધુ દિવસ નહિ ચાલે. પાંચ સાત દિવસ શાંત બેસો પછી આનંદ આવશે.

ચોવીસ કલાકમાંથી એક કલાક બેસો. દિનચર્યા શરૂ થતા પહેલા અડધો કલાક અને સૂતા પહેલા અડધો કલાક. છેવટે અનુકૂળતાએ એક કલાક બેસો. અંદરનો પ્રકાશ દેખાય, નાદ સંભળાય કે સંસ્કારને કારણે રામ, કૃષ્ણ, શીવ, દેવી, બુદ્ધ, મહાવીર, ઈસા, ફોઈની મૂર્તિ દેખાય, કે જે કંઈ થાય તે થવા દો. વિચારોનું આવાગમન શાંત થયા પછી પ્રકાશ દેખાવા લાગશે. ક્રોધ પ્રકૃતિવાળાને પહેલા લાલરંગ દેખાશે, ઈર્ષાળુને પીળો રંગ દેખાશે. જે શરૂઆતથી સાત્વિક હશે તેને ચાંદની જેવો સફેદ અને જે શ્રદ્ધાળુ–ભક્તિ સમ્પન્ન હશે તેને સોનેરી રંગનો પ્રકાશ દેખાશે.

શરીરમાં લોહીના વહન સાથે નાદ હોય છે. શરીરના નાડી સંસ્થાનના અનેક સંધિ સ્થાન કે ગુચ્છ હોય છે. મુલાધારથી માંડીને છેક બ્રહ્મરંધ્ર સુધી. તેને યોગશાસ્ત્રમાં ચક્ર કહે છે. તેમાં વહેતા લોહીના કે શ્વાસોચ્છ્વાસના નાદ સંભળાય છે. જેવી રીતે સાત રંગ છે તેવી રીતે સાત સ્વર છે. તે સર્વ દેખાય છે, સંભળાય છે. તેને બહુ મહત્વ ન આપવું. જે કંઈ આ આંખથી દેખાય છે, કાનથી સંભળાય છે તે બધું પાર્થિવ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

છે. તે સર્વ શાંત થઈ જાય છે. જો કે હજી ઘણી યાત્રા બાકી છે. વ્યક્તિ જો આમાં ફસાય નહિ તો મૂર્તિદર્શન પણ શાંત થઈ જશે. તે સર્વ શાંત થયા પછી ધ્યાનનો પ્રારંભ થાય છે.

મૌનના નીરમાં વાણીનું સ્નાન, સાક્ષીભાવમાં ચિત્તનું સ્નાન, તેના દર્પણમાં ચિત્તનું અવલોકન, વગેરેથી આ બધું ઘટિત થાય છે. હજી સુધી ચિત્તની એ અવસ્થા હતી. કર્તા કે ભોકતા, હવે તે બંનેના સ્થાને દૃષ્ટા આવે છે. દર્પણની સામે જ્યારે આપણે ઉભા રહીએ ત્યારે આપણે સ્વયં દેખાઈએ છીએ અને જો ત્યાંથી દૂર થઈએ તો કંઈ દેખાતું નથી. તેવી રીતે દૃષ્ટાભાવના દર્પણમાં નિજદર્શન, સ્વરૂપ દર્શન થાય છે તે જ આત્મસાક્ષાત્કાર છે પોતાની જાતે જ પોતાનો પ્રત્યક્ષ સામનો છે. દૃષ્ટાભાવમાં કર્તૃત્વ, ભોકતૃત્વને જોઈ લેવાથી કર્તૃત્વ, ભોકતૃત્વ ક્ષીણ થાય છે, જેવી રીતે મૌનથી વાણી સમાપ્ત થઈ જાય છે તેમ.

આ દૃષ્ટાભાવ મૌનના સમયે અને આખો દિવસના વ્યવહારમાં રહે છે ત્યારે પોતાના દોષ દેખાય છે. પોતાના કર્તવ્યોના હેતુનું દર્શન થાય છે. બીજાની વાણીનું પોતાના પરનું પરિણામ દેખાય છે. એક મોટી રમત જીવનમાં બને છે. જીવો અને જુઓ-માણો અને જુઓ એવું બને છે. જેવી રીતે ક્રિકેટનો ખેલાડી પોતાના બોલને ફેંકીને પાછો ફરતા સુધી "રન" બનાવે છે તેવી રીતે સાધક વ્યક્તિ પોતાના કર્મના ફળને પોતાની પાસે પાછા ફરે ત્યાં સુધી આત્મલક્ષમાં એક ડૂબકી મારે છે. સ્વક્ષીભાવમાં જીવવાવાળા વ્યક્તિની તાજગી, સ્ફૂર્તિ, આનંદ કદી વિલીન થતાં નથી. તેને એ ખબર છે કે તેની મંડળી કયાંથી આવી છે અને કોની તરફ રમત ચાલે છે. ભગવાનના દરબારમાંથી તે આવે છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

શરીર, મન, વાણીરૂપ "બેટ" તેને મળ્યું છે. રમત માટે "ક્રીડા" માટે સંતોની, ભક્તોની મંડળી છે. સામે પક્ષે રમવાવાળા સંસારીજનો છે, જે મનને સાથે લઈને નામ, રૂપ, વગેરે અનેકતાની જાળમાં ફસાયા છે.

યોગીને જીવન ક્રીડાક્ષેત્ર બની જાય છે. હું પરમાત્માનો અંશ છું. જ્યાં સુધી ખેલ કરવાનો સમય મળ્યો છે ત્યાં સુધી ખેલ કરીશ. તેવી દૃષ્ટિ રહે છે. જન્મથી મરણ સુધી આ ખેલ ચાલે છે. રોજ રાતે વિશ્રામનું મધ્યાન્તર હોય છે. ધ્યાનાવસ્થિત વ્યક્તિ રોજ રાત્રે દિનભરની ક્રીડાને પ્રભુને સોંપીને નિશ્ચિંત થઈ જાય છે. પ્રભુની લીલા, ભક્તોની લીલા એ જે "લીલા" શબ્દ છે, તે ક્રીડાનું દ્યોતક છે.

વિનોબાને આપ સૌએ જોયાં છે, કેવી મસ્તીમાં રહે છે? આટલા મોટા આંદોલનના સંચાલનનો ભાર તેમના ચિત્ત પર રહેતો નહિ. તેઓ કહેતા કે યથાશક્તિ, યથામતિ કરું છું. આગળની વાત પ્રભુ જાણે. વ્યથા, પીડામાં પણ જીવનનો રસ પામ્યા છે. કયારેય હતાશા નિરાશાનો સ્પર્શ તેમને થયો નથી. આસામમાં આવ્યા ત્યારે તેમણે કહ્યું હતું કે હું શંકરદેવ, માધવદેવનો વારસ છું. એ મારા પિતાની સંપત્તિ છે.

નેતાઓને હળવું મળવું, હજારો કાર્યકરોની વ્યવસ્થાનો ભાર, એટલી મોટી જવાબદારીનો ભાર તેમને કયારેય લાગ્યો નથી. જ્યારે બોલે ત્યારે જાણે મોતી જેવા સ્વચ્છ, સુન્દર અને સુડોળ શબ્દ નીકળે. તે બેપરવા વ્યક્તિ નથી. લોકોના કષ્ટની કેટલી બધી ચિંતા રાખતા. એકવાર તેમને પૂછવામાં આવ્યું હતું કે તમને ચિંતા

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

નથી થતી કે તેમના પછી આટલા મોટા આંદોલનનું શું થશે? ત્યારે તેમણે જવાબ આપ્યો હતો કે "વિનોબાને જન્મ આપીને ભારતમાતા નિઃસંતાન નથી થઈ તેથી એવી ચિંતા કરવાનું કામ મારું નથી. પ્રભુ પ્રેરણા આપે છે તેથી કામ કરું છું. આગળની વાત તે જાણે."

વ્યક્તિનું કાર્યક્ષેત્ર નાનું કે મોટું હોવાથી તેની અવસ્થા નાની મોટી નથી હોતી. ધ્યાનાવસ્થાનો સૌથી મોટો લાભ એ છે કે યશ–અપયશ, માન–અપમાન, હર્ષ–શોક, હાનિ–લાભ દરેકમાં એક પ્રકારની સમતા આવે છે. ધ્યાન ચિત્તને આરોગ્ય આપે છે, સમતા આપે છે. તે આરોગ્યને યોગ કહેવાયો. સાક્ષિત્વ કહેવાયું. આત્માનું સન્ધાન કહેવાયું. સાક્ષિત્વમાં જીવવાવાળાને આત્મરત કહ્યા, આત્મરતને સંત કહ્યા. તે શબ્દ પ્રાચીન છે પણ તેનો આશય નિત્ય છે, નથી પ્રાચીન કે નથી અર્વાચીન.

આજે આપણે ત્રણ સ્નાનની વાત સમજ્યા. શરીરનું સ્નાન, વાણીનું સ્નાન અને ચિત્તનું સ્નાન.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varaṅasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ચોથી પ્રશ્નોત્તરી

૪-૩-૭૩ બપોરે ત્રણ વાગે

પ્રશ્ન–દૃષ્ટા બનીને મનને કેવી રીતે જોવું?

ઉત્તર–તમે શરીરના દૃષ્ટા છો કે નહિ? જો તમે શરીરના દૃષ્ટા નથી તો પછી એવું કેવી રીતે કહો છો કે મારો હાથ, પગ, માથું દુખે છે, શરીર થાકયું છે, નીંદ આવી છે, ભૂખ લાગી છે, તરસ લાગી છે વિ. જો શરીરનું સાક્ષિત્વ ન હોય તો તમે આ બધું કહી શકો નહિ. તેથી લાગે છે કે સામાન્ય મનુષ્યમાં પણ આવું સાક્ષિત્વ તો હોય છે. ઉદરપૂર્તિ થઈ ગઈ. હવે વધુ અન્ન નહિ જોઈએ. તરસ છીપી ગઈ, હવે પાણી નહિ જોઈએ. પગ થાકી ગયા હવે વધુ ચાલી શકાશે નહિ. ખાવાવાળા, પીવાવાળા, થાકવાવાળાથી કહેવાવાળો અલગ તો છે ને!

મનને સુખ દુઃખનો અનુભવ થયો. જેને સુખ દુઃખનો અનુભવ થયો, તેનાથી કોઈ અલગ તત્વ ન હોય તો કેવી રીતે કહી શકાય કે કોને સુખ કે દુઃખ થયું. જે ભોક્તા છે તે દૃષ્ટા ન થઈ શકે. શરીર કર્તા છે, અને તેના કર્તાપણાને જોવાવાળું કોઈ છે. મન ભોક્તા છે અને તેના સુખદુઃખ, હર્ષશોક, માન–અપમાન વગેરેના અનુભવનો, કર્તાપણાનો, ભોક્તાપણાનો દૃષ્ટા કોઈ છે ને? નહિ તો કેવી રીતે કહી શકાએ કે દુઃખ થયું કે સુખ થયું? કોઈનો શબ્દ શ્રવણ થયો, તેનો અર્થબોધ થતાં સારું લાગ્યું, બુરું લાગ્યું, મનને સુખ થયું, દુઃખ થયું. અર્થબોધ ન હોય તો શબ્દથી સુખ-દુઃખનો

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

અનુભવ નથી થતો. નીતિ અનીતિના નિયમોનું જ્ઞાન નહિ હોય તો સારુ ખોટું, માન-અપમાનનો અનુભવ નથી થતો. અનુભોક્તા મન, બુદ્ધિ છે. પરંતુ તેનો દૃષ્ટા કોઈ છે.

મન બુદ્ધિની પેલે પાર જે છે તે 'તે' છે. મનને દૃષ્ટા બનવામાં કઠિનાઈ શું છે? દૃષ્ટા તો આપ બનો જ છો. જ્યારે આપણે ઘેહરી નિદ્રામાં સુઈ જઈએ છીએ ત્યારે કોણ કહે છે કે ખૂબ સુખભરી નિદ્રા આવી. જેવી રીતે પ્રાણ ચોકીદાર બનીને સદા જાગૃત રહે છે તેવી રીતે પ્રાણોને જોવાવાળો આત્મા બેઠો છે ને? દૃષ્ટાને બહારથી લાવવાનો નથી? તેને બનાવવાનો નથી. તે તેને સ્થાને છે. જ્યારે મન અનુભવ કરે છે ત્યારે 'તે' તેને દેખે છે. વળી ભૂલી જાય છે. મનની ક્રિયાને જોવાનો ચોવીસ કલાક અભ્યાસ કરવો પડે છે. અનુભવ કરવાવાળાથી જોવાવાળો ભિન્ન છે. તે અનુભવને આત્મબોધ કહે છે.

આ અભ્યાસ કેવી રીતે કરવો? દિવસમાં એકવાર બેસીને મનની ક્રિયાઓને નિહાળો. વિચારો અને ભાવનાઓનું ઉઠવું, શરીર પર તેનું પરિણામ થવું વગેરેનું અવલોકન કરો તો જોવાવાળો હંમેશા જાગૃત રહેશે. મુશ્કેલી ક્યાં આવે છે? જે સુખનો અનુભવ લીધો તે એટલો બધો મધુર લાગે છે કે દૃષ્ટા ભૂલાઈ જાય છે. અનુભૂતિમાં જ ડૂબી જવાય છે, જેમ બાળક રમકડાં રમવામાં ડૂબી જાય છે અને ભૂખ, તરસ ને ઊંઘ ભૂલો જાય છે તેમ અનુભૂતિનો પણ એક નશો હોય છે. જેવી રીતે અસાવધ મનુષ્ય ભૂખથી વધુ ખાઈ લે છે ત્યારે અન્નનો નશો ચઢે છે, તેવી રીતે અનુભૂતિનો નશો ચઢે છે, અને દૃષ્ટાપણું ભૂલાઈ જાય છે.

સાવધાનતા ન રહેવાને લીધે મનુષ્ય માની લે છે કે આહારનો સંબંધ શરીર સાથે નથી ફક્ત જીભ સાથે જ છે. આહારનો

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સંબંધ શરીર ધારણ કરવા માટે છે તે ભૂલી જવાથી જ સન્તુલન ડામાડોળ થઈ જાય છે. કોઈ સુંદર વસ્ત્ર પહેર્યું તો તેની સુંદરતા અને તેના સ્પર્શના અનુભવમાં એવો ખોવાઈ જાય છે કે વસ્ત્રનું પ્રયોજન ભૂલી જાય છે, અને તુલના, ઈર્ષા, મત્સર, સ્પર્ધા શરૂ થઈ જાય છે. અનુભૂતિ લેવાવાળું તો મન છે પરંતુ દ્વંદ્વાત્મક અનુભૂતિના નશામાં આપણે આત્મભાવ ભૂલી જઈએ છીએ. બીમારીમાં પણ એક જાતનો નશો આવે છે. અમુક વ્યક્તિ જોવા આવી અમુક ન આવી. પોતાના સ્વજનના આવવાથી સારું લાગ્યું અને ન આવનાર પ્રત્યે ક્રોધ થયો. આસક્તિનો નશો એવો સવાર થઈ જાય છે કે ક્રોધ અને ઈર્ષાને વશ વ્યવહાર થઈ જાય છે.

મનના નશામાં દૃષ્ટાભાવ ચાલી જાય છે. આપણી દૃષ્ટિ આગળ વાદળ આવે અને આપણે કહીએ છીએ કે સૂર્ય ઢંકાઈ ગયો. ખરેખર તો સૂર્ય બીજી જગાએ પ્રકાશમાન છે જ. આપણે કહીએ છીએ કે દૃષ્ટાભાવ ઢંકાઈ ગયો વાસ્તવમાં તે ઢંકાતો નથી. અનુભૂતિના નશામાં આપણી દૃષ્ટિ ઢંકાઈ ગઈ છે. આપણે એટલું જ જોવાનું છે કે દૃષ્ટિ ઢંકાઈ ન જાય. દૃષ્ટાભાવ અન્યત્રથી સ્થાપિત કરવાનો નથી. અભ્યાસથી તે સ્થાપિત થાય છે.

બાળપણથી આપણને એવું શીખવવામાં નથી આવ્યું કે અનુભૂતિમાંથી કેવી રીતે પસાર થવું? અનુભૂતિ વગર મનુષ્ય રહી શકતો નથી પરંતુ તેના નશાથી બચી શકે છે. ભૂખ કે નિદ્રામાંથી જેવી રીતે શરીર પસાર થાય છે તેવી રીતે દ્વંદ્વાત્મક અનુભૂતિમાંથી પસાર થવાનું મનને શીખવું પડશે. ભાષા શીખવાથી અર્થબોધ થાય છે તેમ સાંભળેલા શબ્દોથી માન અપમાન થાય છે, પરંતુ તે મનને લાગે છે, આપણને નહીં, તે ભૂલાવું ન જોઈએ.

જેટલી વાત સમજમાં આવે તેટલું જીવવાનું શરૂ કરે, તો

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જીવન બદલાઈ જાય છે. અંતરની વૃત્તિ, વિચાર, સ્વભાવ બધું જ બદલાઈ જાય છે. નર જ નારાયણ બને છે.

સૌ એકઠા મળીને જ્યારે ધ્યાનમાં બેસે છે ત્યારે એક વાતાવરણ બને છે. અહીં અનુકૂળ વાતાવરણમાં શિબિરમાં રહેવાનું થયું. આટલા દિવસ કોઈ જવાબદારી પણ નહોતી. પોતાને સ્થાને પાછા જશો એટલે પાછી ચિંતા, ભય સતાવશે. ભગવાને ગીતામાં કહ્યું છે કે 'ન મે કર્માણિ લિપ્યંતિ' કર્મ મને બાંધતા નથી, કર્તૃત્વ-ભોકતૃત્વભાવ મારામાં નથી તેવો જ અભ્યાસ દૃષ્ટાપણામાં રહેવાનો. આપણે કરવાનો છે.

મનને રોકતા નથી તો પ્રેમને લીધે મન પોતે જ સહયોગ આપે છે. કોઈ માતા પિતા લાડને કારણે બાળકને બગાડે છે. પ્રેમનો અર્થ એવો નથી. મનની સાથે સ્નેહ થઇ જાય, મનની સમજમાં આવે કે તેને દુશ્મન નથી માન્યું તો પછી મનની કામ કરવાની પદ્ધતિ બદલાઈ જશે.

આ પ્રભુની જ સૃષ્ટિ છે. તેને ચલાવવાળો તે જ છે. આપણે તો નિમિત્ત માત્ર છીએ. યથાશકિત, યથાબુદ્ધિપૂર્વક નિમિત્ત બનીને કામ કરે. રાત દિવસના કામો પ્રભુને સોંપીને નિશ્ચિંત બનીને સૂઈ જાઓ. જેની નિદ્રા શાંત અને સ્વસ્થ છે તેનો દિવસ તો સુધરી જ જશે.

મનની આવી શાંતિ જ્યારે સ્થિર થશે, ત્યારે ધ્યાનમાં બેસતાં જ મન શાંત થઈ જશે. તેનો વ્યવહાર પણ શાંતિમય થશે. જેના સંપર્કથી કોઈને ઉદ્વેગ નથી થતો અને જેને કોઈનાથી ઉદ્વેગ નથી થતો તેવી સ્થિતિ થાય છે.

આ રીતે આપણે પાંચ અવસ્થાઓ જોઈ. એક જેમાં મન દોડ્યા જ કરે છે. બીજી જેમાં મનની અકારણ દોડથી મૂંઝવણ થાય

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

છે, ગુસ્સો આવે છે. ત્રીજી જેમાં આપણે મનને ખુલ્લું છોડી દઈએ છીએ, કે તેને જ્યાં જવું હોય ત્યાં જાય. ચોથી તે જ્યારે મૌનમાં બેસે છે ત્યારે મન તત્કાલ શાંત થઈ જાય છે અને પાંચમી જેમાં ચોવીસે કલાક મનની શાંતિ દૂર નથી થતી.

એ દિવસમાં જીવનધારા બદલાઈ નહીં જાય. અભ્યાસયોગને માટે કશું જ અસાધ્ય નથી. પરંતુ સમય જોઈએ. શાંતિ સ્થિર થયા પછી તેનું જે વિધાયક અંગ છે, તેમાં જે સર્જનાત્મક શક્તિ છે તે પ્રકટ થશે. જેવી રીતે આપણે પહાડમાં સુરંગ ખોદીએ છીએ ત્યારે દૂર સુધી અંધારું લાગે છે અને અંતિમ ધાર પર પ્રકાશ આવે છે; તેવી રીતે શાંતિ સ્થિર થવાથી પહેલા તો એક નિઃસ્તબ્ધતા આવે છે. તે વાસ્તવિક શાંતિ નથી. હજી તો નીરવતા, નિષ્ક્રિયતા છે. તે શાંતિનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ નથી. તે શુભ ચિહ્ન છે. પરંતુ ધીમે ધીમે શાંતિમાંથી આનંદ આવે છે. ક્રમશઃ આનંદનું પરિણામ વિસ્તૃત થતું જાય છે. જ્યાં આનંદ પ્રકટયો કે ત્યાં તેની શક્તિ પ્રકટ થતી જાય છે.

બાળક જન્મતાની સાથે જ કુસ્તી કરી શકતું નથી. તેનું પાલન પોષણ કરવું પડે છે અને તે યુવાન થાય છે ત્યારે તેની પૂરી શક્તિ પ્રકટ થાય છે. તેવી રીતે આપણી અંદર શાંતિ અને આનંદના પ્રસાદનું જતન કરવું પડે છે. ત્યારે ક્રમશઃ તેની શક્તિ પ્રકટ થાય છે. નીરવ શાંતિમાંથી આનંદની વિધાયક શક્તિ પ્રકટ થવાનો આ માર્ગ છે.

પ્રશ્ન– મૌન અને ધ્યાનનો આસન સાથે શું સંબંધ છે ?

ઉત્તર – ખૂબ જ સંબંધ છે. શરીરને પૃથ્વી પર ધારણ કરવાની પદ્ધતિ આસન છે. પ્રતિદિન શરીરની શક્તિ ક્ષીણ થતી

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જાય છે. પચીસ વર્ષ સુધી વૃદ્ધિ અને પછી ક્ષીણતાની શરૂઆત થાય છે.

શરીરને પૃથ્વી પર એવી રીતે ધારણ કરો કે ધરતી સાથેનો સંબંધ સુખમય થાય. પીઠના હાડકાં, મેરૂદંડ અને ગરદન સીધી રાખો અને ટટાર બેસો. ગરદનની ઉપર નાનું મગજ અને પછી મોટું મગજ છે. ગરદન સુધી શરીર સ્થિર અને સીધું રહે તો મગજના સ્નાયુઓ સ્થિર રહે છે, નહિ તો મગજનો રક્ત-સંચાર બરાબર નથી થતો. મગજમાંથી વિચાર ભાવના, સંસ્કાર પડ્યા છે. તે સ્થિર રહે તો વિચારોની દોડ ઓછી થશે. મેરૂદંડ સ્થિર થવાથી શ્વાસનો સંચાર આખા શરીરમાં બરાબર થાય છે. શ્વાસનું અંદર જવું અને બહાર નીકળવું તેમાં કોઈ અવરોધ નથી થતો. લોહીમાં પ્રાણવાયુ બરાબર પહોંચે છે.

આજે તો હૃદય અને મગજના રોગીઓની ચિકિત્સામાં આસન, પ્રાણાયામનો ખૂબ સફળતાપૂર્વક ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. લોહી અથવા પ્રાણવાયુના સંચારમાં અવરોધ આવતાં જ કોઈને કોઈ નાડી પર દબાણ આવે છે. આંખ દબાવો તો રંગબેરંગી પ્રકાશ દેખાય છે. કાનના અમુક ભાગને દબાવવાથી અલગ અલગ નાદ સંભળાય છે. તેવી રીતે જ્યાં દબાણ કે અવરોધ આવે છે ત્યાં વિચારોની દોડાદોડ ગતિ પકડે છે. તેથી જ્યારે રક્તસંચાર, પ્રાણ-સંચાર જોરથી શરૂ થાય છે ત્યારે મૌનમાં મદદ મળે છે. નવી સ્ફૂર્તિ નવી તાજગી, નવી શક્તિ મળે છે.

બ્રહ્મચર્યના અભ્યાસી માટે પદ્માસન ઉપયોગી છે. બ્રહ્મચર્યનો અર્થ અવિવાહિત પૂરતો મર્યાદિત નથી. બ્રહ્મમાં શરણ કરવા-વાળાના સ્નાયુ સ્વાધીન હોય છે. તે માટે પદ્માસન તેને સહજ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સાધ્ય છે. જે બ્રહ્મચર્યના અભ્યાસી નથી તે સહજાસન, સુખાસન કરે. શરીર પર અત્યાચાર ન કરો. યુકિતથી કામ લેવું.

પ્રશ્ન – કોઈ કોઈના હાથમાંથી કુમકુમ કે ભસ્મ નીકળે છે તેવું જોયું છે, સાંભળ્યું છે. તેનો ધ્યાન સાથે શું સંબંધ છે?

ઉત્તર – પ્રશ્નકર્તાના મનમાં એવું નથી ને કે પોતાના હાથમાંથી પણ કુમકુમ કે ભસ્મ નીકળે? કોઈવાર આપણે મહત્વાકાંક્ષા કે પ્રતિક્રિયા નેપ્રશ્નના રૂપમાં મૂકીએ છીએ. તેથી સાવધ રહીને સમજી લેવું જરૂરી છે કે આ પ્રશ્ન ખરેખર સાચો છે ને?

ધ્યાનની સાથે કુમકુમ આદિ નીકળવાનો કોઈ સંબંધ નથી. તે માત્ર એક સિદ્ધિ છે. તેનો એક સ્વતંત્ર વિષય છે. હાથ ફેરવીને સોનામહોર કે નાળિયેર કાઢવાવાળા જાદુગર છે. તંત્રવિદ્યાના અભ્યાસી સિદ્ધ પુરૂષના સત્સંગમાં કોઈના માતા પિતા આવ્યા હોય તો તેના બાળકોમાં કોઈવાર આવી સિદ્ધિ આવે છે.

કોઈ કોઈના શરીરમાં સુગંધ નીકળે છે. તેનો સંબંધ યોગાભ્યાસ સાથે છે. યોગાભ્યાસથી શરીરમાં એવા લક્ષણ દેખાય છે અને સ્વયં શાંત પણ થઈ જાય છે. મનુષ્યનું શરીર અનંત ચમત્કારોનું કેન્દ્ર છે. પ્રભુના અંશરૂપે અનેક શક્તિઓ તેમાં પડી છે. તેમાંથી કોઈ શક્તિઓ ઘટિત થઈ શકે છે. આ શક્તિઓને પ્રકટ કરવાના અનેક માર્ગો છે.

રસિક લોકોએ રસરાજના ચિત્રો બનાવ્યા. પ્રભુ રૂપની કલ્પના કરી, કે તે સર્વશક્તિમાન છે. તેવો બોધ થવો તેજ મનુષ્ય શરીરમાં આવવાની સાર્થકતા છે. આત્મભાનમાં જાગૃત રહેવું ખૂબ જરૂરી છે. પોતાની દિવ્યતાનું, ચૈતન્યતત્વનું નિરંતર ભાન રહેવું તેજ પ્રભુદર્શન છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મનુષ્ય જે રૂપનો અભ્યાસ કરે તે રૂપ પ્રત્યક્ષ થાય છે. પરંતુ આત્મા સર્વત્ર વ્યાપ્ત છે. તેનું દર્શન એટલે સત્તાનો બોધ થવો. સાંતમાં આપણને અનંતનો બોધ થાય તે ઈષ્ટ છે. તે સર્વવ્યાપી છે તેવો બોધ ન રહે તો હિન્દુ, મુસ્લિમ, ઈસાઈ, દરેક પોતાના કલ્પિત રૂપને સત્ય માનતા રહેશે અને તેમનો ઝઘડો કયારેક સમાપ્ત નહીં થાય.

રૂપનો આગ્રહ મનુષ્યનાં મનમાં છે. સર્વરૂપ કહો કે અરૂપ, સર્વાકાર કહો યા નિરાકાર, સર્વગંધ કહો યા નિર્ગંધ, સર્વરંગ કહો યા અરંગ "સર્વ"થી રહિત પ્રભુ છે જ નહિ. મને કોઈ એક આકાર પ્રિય છે–બુદ્ધ, ઈસા, મહાવીર, રામ, કૃષ્ણ તે તો ઠીક છે. રામકૃષ્ણ પરમહંસ કહેતા હતા કે "જેટો મત તેટો પથ. જેટલા મત તેટલા પથ. સર્વધર્મ સમભાવની વાત છે. પરંતુ વિનોબા કહે છે ને કે ધર્મના દિવસો ભરાઈ ગયા. હવે બ્રહ્મવિદ્યાને ગ્રહણ કરવાનો સમય આવ્યો છે. વ્યાપક તત્વને એજ રૂપ હોઈ શકે છે–સર્વમય અને સર્વાતીત. કૃષ્ણજ એક માત્ર પ્રભુનો આકાર છે એમ કહેવું તે પોતાના મનનો આગ્રહ પ્રભુ પર આરોપિત કરવાનો પ્રયાસ છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પાંચમું પ્રવચન

૫-૩-૭૩ સવારે ૧૦ વાગે

મૈત્રી આશ્રમનો સ્થાપનાદિન

અગિયાર વર્ષ પહેલા વિનોબાજીએ આ સ્થાન પર એક સ્વપ્ન: જોયું હતું કે ભારતના આ સુદૂર પૂર્વીય પ્રદેશમાં એક એવો આશ્રમ બનશે કે જ્યાં ભૂતાન, તિબેટ, ચીન, પૂર્વ બંગાલ, અને પૂરા દક્ષિણ એશિયાના જિજ્ઞાસુઓ અને કાર્યકર્તાઓ અહીં આવશે, એક સાથે રહેશે, હળશે, મળશે અને સંસ્કૃતિનું અરસપરસ આદાન-પ્રદાન કરશે. તેની સાથે પ્રેમભાવ અને મૈત્રીભાવનો વિકાસ થશે. 'ઋષયો મન્ત્ર દ્રષ્ટાર :' ઋષિ મંત્રના દ્રષ્ટા હોય છે. સામાન્ય માનવનું જે ભાવિ નિર્માણ થયું છે તેને ઋષિની ક્રાંત દૃષ્ટિ જોઈ લે છે. ૧૮૧૮માં કાશ્મીરમાં ક્ષીરભવાની ક્ષેત્રમાં વિવેકાનંદે જોયું હતું કે ભાવિ શતાબ્દીમાં કયાં તો ભારત ચીનની મૈત્રી સંસારમાં પ્રેમના એક નવા આદર્શનું સર્જન કરશે, કયાં તો અરસપરસ ઝઘડા કરશે. તેવી જ રીતે ક્રાંતદર્શી વિનોબાએ મૈત્રીના બીજરૂપે આ આશ્રમનો સ્થાપના કરી. તે બીજ અંકુરિત થયું છે. ગત ૧૧ વર્ષ સુધી આ સ્થાન રહી શકયું તેને કારણે આપણે સૌ અહીં મળી શકયા છીએ તે એક શુભ ઘટના છે. આ ૧૧ વર્ષોમાં કેટલીયે ઘટનાઓ-આંધી-તુફાન બનીને આવી, તેમાં આશ્રમનો નાશ થઈ શકતો હતો. છતાં પણ એક ઋષિના સંકલ્પના કારણે એ ટકી રહ્યો છે.

વિનોબાના જીવનમાં ભૂદાન-ગ્રામદાનનું જેટલું મહત્વ છે, વિવિધ-લક્ષી વિશાલ સાહિત્યનું જેટલું મહત્વ છે, સંતપણાનું

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જેટલું મહત્વ છે, તેટલું કે તેનાથી અધિક મહત્વ બ્રહ્મવિદ્યા મંદિર (પવનાર) અને મૈત્રી આશ્રમનું છે. બંને તેમના પરમ પ્રિય સ્થાન છે. જો તેમના હાથની વાત હોત તો આજ તેઓ અહીં ઉપસ્થિત હોત. આત્માથી તેમનો વિરહ કદી થયો નથી. આંતરિક રીતે આપણે સંયુકત છીએ. ભારતની નારી શક્તિને જાગૃત કરવાનું અદ્ભુત પર્વ ગાંધીજી અને વિનોબાએ શરૂ કર્યું. ભારતમાં જ નહિ પરંતુ સારી દુનિયામાં આગળના સો વર્ષમાં નારીને અનેક મહત્વપૂર્ણ કામ કરવાના છે. રાજનીતિ, અર્થનીતિથી માંડીને, કેવળ રાષ્ટ્ર સુધી નહિ પરંતુ કુટુંબથી માંડીને વિશ્વજીવનમાં તેણે મહત્વની ભૂમિકાનું વહન કરવાનું છે. ભાવિ મંગલક્રાંતિનું નેતૃત્વ સ્ત્રીએ સ્વીકારવાનું છે. રામકૃષ્ણ, વિવેકાનંદ માતૃશક્તિની વાત કરતા હતા. ગાંધી, વિનોબાએ પણ નારી શક્તિના મહત્વને પારખ્યું.

આજ સુધી સ્ત્રીએ કેવળ સેવા જ કરી છે. હવે નેતૃત્વ કરવાનો સમય આવી ગયો છે. સંસારમાં જેટલી સંસ્કૃતિઓ, જેટલા ધર્મ, જેટલી સમાજવ્યવસ્થાઓ, જેટલી રાજનૈતિક કે આર્થિક પદ્ધતિઓ છે તે સર્વે પુરૂષો દ્વારા ચાલી છે. આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન પણ સનાતન કાળથી પુરૂષોનાં જ હાથમાં છે. કોઈ વિદ્રોહી, ક્રાંતિકારી સ્ત્રીઓ નીકળી ખરી કે જેમણે પોતાનું સ્વતંત્ર સ્થાન લીધું. ગાર્ગી, મૈત્રેયી, સીતા, સાવિત્રી, દ્રૌપદી, મન્દોદરી વગેરેએ પુરૂષના વિરોધ સામે પોતાનું સ્થાન સ્થાપિત કર્યું, પુરૂષના સહયોગથી નહિ.

સંસારમાં પુરૂષોના આંકેલા મૂલ્યનું જે ચલણ છે તેના પર ફકત પુરૂષો જ ચાલે છે એમ નથી, સ્ત્રીઓ પણ તે મૂલ્યોનો સ્વીકાર કરી તેના પર ચાલે છે. જેમકે ધન કમાવું, એકઠું કરવું, સ્વામિત્વ ભોગવવું, બીજાને હરાવવા, સ્વયં જીતવું, આ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

બધા મૂલ્યો સ્ત્રીએ સ્વીકારી લીધા છે. શાસન, સ્પર્ધાનું પુરૂષોચિત મૂલ્ય પણ તેણે સ્વીકારી લીધું.

નરત્વમાં નારીત્વ અને નારીત્વમાં નરત્વ છૂપાયેલું છે. નરના દૃષ્ટિકોણને નર અને નારી બંનેએ મહત્વ આપ્યું. નરમાં છૂપાયેલું નારીત્વ અને નારીનું નારીત્વ સ્ત્રી અને પુરૂષ બંનેથી ઉપેક્ષિત રહ્યું છે. પ્રેમ, સેવા, સહનશીલતા, આત્મસમર્પણ, આત્મોત્સર્ગ, વિનમ્રતા, ઉન્મુક્તતાનું કોઈ મૂલ્ય આજે સમાજમાં નથી. રાજનૈતિક કે આર્થિક ક્ષેત્રમાં એનું કોઈ મૂલ્ય નથી, ધર્મમાં પણ નથી. સ્પર્ધા, સંઘર્ષ, ધન કમાવું, એકહું કરવું, મારવું, મરવું-એનું મૂલ્ય સ્થાપિત થયું છે. જીવવું કે જીવાડવા એનું કંઈ મૂલ્ય નથી પ્રેમ કે મૈત્રીનું પણ કંઈ મૂલ્ય નથી. આથી સંસારમાં ક્યાંય સુખ નથી.

મૈત્રી, પ્રેમ, સેવા-એ સર્વે નારીના મૂલ્યો છે. મનુષ્યમાં રહેલી સુકુમારતા, કોમળતા જ નારીત્વ છે. કવિઓએ તેના ગુણ-ગાયા છે એવા નારીત્વને સાહિત્યમાં દેવી તરીકે સ્થાપિત કરી છે. પરંતુ જીવનમાં ક્યાંય સત્ય, પ્રેમ, ઉત્સર્ગનું મૂલ્ય સ્વીકારાયું નથી.

ગાંધીજીએ સત્યને સામાજિક, આર્થિક, રાજનૈતિક મૂલ્ય બનાવવાની કોશિષ કરી. આજે પ્રેમ, ઉત્સર્ગને સામાજિક મૂલ્ય બનાવવાની જરૂર છે. કેવળ અધ્યાત્મ ક્ષેત્રે જ એ મૂલ્ય મર્યાદિત ન રહે, પરંતુ આખાયે સમાજમાં તેની પ્રતિષ્ઠા બની રહે, તે આજની આવશ્યકતા છે. આ મૂલ્યો પ્રતિષ્ઠિત કરવાની પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીમાં અધિક શક્તિ છે. કારણ કે સ્ત્રી ઉપેક્ષિત થવા છતાં તેની અંદરની સુકુમારતા નષ્ટ નથી થઈ. કુટુંબમાં પતિ, પુત્રાદિની સેવાને પ્રેમ કે આત્મોત્સર્ગનો અવસર સમજીને સ્ત્રી કુટુંબમાં રહે તો તેની આંતરિક શક્તિ વિકસે છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ત્રણ વર્ષ પહેલા કેલિફોર્નિયામાં "સ્ત્રી મુક્તિ આંદોલન"ની વિરાટ પરિષદ હતી. જેમાં અમેરિકાની પ્રતિનિધિ સ્ત્રીઓ ઉપસ્થિત હતી. મને પણ આમંત્રણ હતું. મેં તેઓને કહ્યું કે અમેરિકામાં મને ક્યાંય સ્ત્રી દર્શન નથી થતું, કોને મુક્ત થવું છે? જેમણે પુરૂષોના સંઘર્ષ, સ્પર્ધાના મૂલ્યોનો સ્વીકાર કર્યો છે, જેની મુખમુદ્રા કઠોર બની ગઈ છે, માતૃત્વમાં, પ્રેમમાં, સુકુમારતામાં, જેમને શરમ આવે છે, તે શું સ્ત્રી છે? સ્ત્રી દેહ મળવા માત્રથી તે સ્ત્રી નથી બનતી. પશુઓમાં પણ નર–માદા હોય છે. સ્ત્રી શરીર માત્રથી નારીત્વ નથી જન્મતું.

પ્રેમ, કરુણા, ઉત્સર્ગ–જીવનના આ મૂલ્યો પુરૂષોને શીખવવાના છે. સ્ત્રીની પાસે જ સંગ્રહ, સંઘર્ષ, હિંસાનું મૂલ્ય હશે તો પુરૂષને એ બધું કોણ શી પચશે? જે ગંગોત્રીમાંથી પુરૂષનો જન્મ થયો છે તે જ ગંગોત્રીમાં જો ઝેર ભળશે તો સમાજનું શું થશે? તેથી બરાબર સમજી લો કે હવે પછીના સો વર્ષોમાં જો સ્ત્રી જાગૃત થશે તો સમાજમાં નવું માર્ગદર્શન અસ્તિત્વમાં આવશે. આપણે તે કરી શકીશું કે નહિ તે અલગ વાત છે પરંતુ તેના સિવાય બીજો માર્ગ નથી.

આ આશ્રમ આત્મજિજ્ઞાસુઓનું મિલન–સ્થળ બનશે અને સ્ત્રી શક્તિ જાગૃતિનું બીજ બનશે, તેવી વિનોબાની કલ્પના હતી. ત્રીજી વાત વિનોબાએ એ કહી કે અહીં એક જ નિયમ રહેશે–કરુણા, સખ્ય, મૈત્રી. બુદ્ધના શબ્દોમાં કહીએ તો મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા, ઉપેક્ષા કહી શકાય. ખરેખર; મને આનંદ છે કે અહીં સખ્યયોગનું બીજ વવાયું છે. હું સ્નેહજીવી, સખ્યજીવી વ્યક્તિ છું. મારા જીવનમાં સંસ્થા સંગઠનનું નહિ પરંતુ માનવ માનવની વચ્ચે કેવળ સખ્ય, સ્નેહ અને પ્રેમનું જરથાન શેષ રહ્યું છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આસામ પ્રદેશની નારીશક્તિની પાસે આ પ્રસંગે હું પ્રસન્નતા વ્યક્ત કરું છું. મૈત્રી વધારનારા સાંસ્કૃતિક કે શૈક્ષણિક શિબિર, અધ્યયન–સંગ કે સહજીવનના પ્રસંગો અહીં યોજવા જોઈએ.

હવે આપણે પાછળના ચાર દિવસ જે અધ્યયન કર્યું તેના પર વાત કરીએ. કાલે ચિર શાંતિની વાત કરી હતી કે જ્યાં અનુભૂતિ શાંત થઈ જાય છે. નાદ, પ્રકાશ, મૂર્તિ આદિ પણ શાંત થઈ જાય છે. આપણે કાંઈ પહેલા જ સાધક નથી. આપણી અગાઉ જે સંતો, મહાપુરુષો, સાધક, સિદ્ધ થઈ ગયા તેમની અનુભૂતિયોના સંસ્કારો આપણા ચિત્તમાં પડ્યા છે. અંદરના તે સંસ્કાર પ્રક્ષેપિત થવાથી મૂર્તિઓનું દર્શન વગેરે ઘટિત થાય છે. મૌનમાં શાંત બેસવાથી તે પ્રત્યક્ષ થાય છે. સારી માનવજાતિનો ભૂતકાળ અને સ્વયં પોતાનો ભૂતકાળ આપણી સમક્ષ પસાર થાય છે. જ્યાં સુધી દૃશ્ય છે ત્યાં સુધી દૃષ્ટા છે. જ્યારે સર્વ પ્રત્યક્ષ થયું પછી દૃષ્ટાકોણ થશે? જ્યારે કશું જોવાનું બાકી નથી રહેતું ત્યારે દૃષ્ટા શાંત થઈ જાય છે.

મનની અંદર જે કંઈ ઉપેક્ષિત પડ્યું છે, કોઈ આસક્તિનો વિષય કે કોઈ ઘટના દબાયેલા છે, કઈ વિકૃતતા, વિકાર કે વાસના છે તેને અવલોકન દ્વારા જોઈ લીધું. દૃશ્ય સૃષ્ટિમાં કોઈ વિકાર નષ્ટ થશે, કોઈ બાકી પણ રહેશે. તેની ચિંતા ના કરો. બદલવાનો આગ્રહ પણ ન રાખો. બદલવાની ઇચ્છા ન રહી તો જોવા માટે પણ કંઈ નહિ હોય અને તેથી દૃષ્ટાની જરૂર નહિ રહે. પછી તો દૃષ્ટા સ્વયં શાંત થશે અને કેવળ ચેતના જ શેષ રહે છે. દૃષ્ટા પર દમન નહિ અને તેનો ત્યાગ પણ નહિ. તે શાંત થાય છે નાશ નથી પામતો. જેવી રીતે કર્તા ભોક્તા ચેતનામાં સમાઈ જાય છે, તેવી રીતે દૃષ્ટા હવે શાંત થાય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

હવે કેવળ ચૈતન્યની જ સત્તા રહી કે જેનું કોઈ કેન્દ્ર નથી. દૃષ્ટાભાવ સુધી કેન્દ્ર હતું. હવે કોઈ કેન્દ્ર ન રહ્યું તેથી પરિધિ પણ નથી. કેન્દ્ર વિના પરિધિની કોઈ સત્તા નથી. કેન્દ્રને પ્રતિષ્ઠિત કરવું એટલે પરિધિને પ્રતિષ્ઠિત કરવી. કેન્દ્રની સાથે, આસપાસ, દૂર, નજદીક બધો વ્યવહાર ચાલે છે. કયાંક એક સ્થાને કેન્દ્ર બનાવવાથી જ અસંગતિની શરૂઆત થાય છે. જો કેન્દ્ર નથી તો અહંકાર નથી. ભોક્તા દૃષ્ટા બધા જ વિસર્જિત થાય છે. હવે તો કેવળ ચેતનાનો સાગર દેહની અંદર લહેરાય છે. કેવળ આત્મ-તત્વનું સ્પંદન ચાલે છે.

અહંકાર ચેતનામાં ગતિ કરે છે. હવે ગતિ નહિ પણ સ્પંદન છે. નદીનું પાણી સમુદ્રને મળવા માટે વહે છે. તેમાં ગતિ છે, વેગ છે, પરંતુ સાગરના તરંગોનું કયાંય આવાગમન થાય છે? તરંગો સાગર કિનારે ઉઠે છે અને વિલીન થાય છે. સાગરને તેની સાથે કંઈ લેવા દેવા નથી. તેવી રીતે ચૈતન્યમાં ગતિ નથી, સ્પંદન છે તે સ્થિર છે. અહંકાર ચેતનામાં ગતિ પેદા કરે છે. ત્યારે ઇચ્છા, આકાંક્ષા પેદા થાય છે. પ્રાપ્ત કરવું, જોવું, લેવું–આપવું એ બધું અહંકારનું કાર્ય છે.

અકારણ ઉઠતા તરંગોને આનંદ કહે છે. સુખ દુઃખ ઇંદ્રિય-વિષય સંબંધોથી થાય છે. પરંતુ આનંદ અકારણ હોય છે. તે સ્વયંભૂ છે, સહજ છે. આનંદનું સ્વરૂપ છે. ચેતનામાં સ્વયં તરંગિત હોવું, પોતાનામાં શાંત થવું, લીન થવું એજ ધ્યાનાવસ્થા છે. જે દ્વંદ્વના ઝુલા પરથી ઉતરીને નિર્દ્વન્દ્વના આસને વિરાજે છે, કે જ્યાં કેન્દ્ર કે પરિધિ નથી, અહીં ધ્યાનાવસ્થા ઉપલબ્ધ થાય છે.

પશુઓમાં પણ શરીર અને મનની ગતિ અને ક્રિયા હોય

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

છે. પરંતુ તે સર્વે પરાધીન છે. કેવળ મનુષ્યનું જ કર્મ સ્વાધીન થઇ શકે છે. તેથી તેને નૈષ્કર્મ્ય કહ્યું.

ધ્યાનાવસ્થા કહી, સમાધિ અવસ્થા કહી, તે ફક્ત મનુષ્ય જીવનમાં જ સંભવિત છે. અહંકાર શાંત છે, દૃષ્ટાભાવ શાંત છે કેવળ ચૈતન્ય જ સ્પંદિત છે, તે અવસ્થામાં જીવી શકાય છે. પ્રયોજનવશાત્ મનવાણીનો ઉપયોગ કરવા સિવાય સર્વ વૃત્તિઓ શાંત છે. કેવળ આનંદાવસ્થામાં જ ઈંદ્રિય, મનનો સમ્યક્ ઉપયોગ સંભવ છે. પહેલા ઈંદ્રિયો મનને ખેંચતી હતી અને મન આપણને ખેંચતું હતું. તે પરવશતા હવે નથી. આંખ દૃશ્ય જુએ છે, પણ મનની વાસના તેમાં ભળતી નથી. યોગી અને ભોગી, સંત અને અસંતમાં આ જ અંતર છે. સંતને વિષય દેખાશે પરંતુ એ મને જોઈએ એવો અહંભાવ નહિ ઉઠે. ધ્યાનાવસ્થિત વ્યક્તિ કંઈ કેળાને વાંસ નહિ કહે. તે કેળાંને કેળાના રૂપમાં અને વાંસને વાંસના રૂપમાં જોશે. તે જોવામાં વાસના ભળતી નથી.

ધ્યાનાવસ્થિત વ્યક્તિનો વિષયો સાથે સંપર્ક થાય છે પણ સંબંધ નથી થતો. દેહ ધારણને કારણે જેટલો ઈન્દ્રિય–વિષય સંપર્ક અનિવાર્ય છે, તેટલો જ ક્ષણભર માટે ધારણ કરે છે. ઈન્દ્રિય, વાણી મનનો પણ તે આવશ્યક હોય તેટલો જ ઉપયોગ કરે છે. સારું, ખોટું, પાપ, પુણ્યની ઇચ્છા નથી–તે સર્વે તેને બંધનકર્તા નથી. કોઈ વ્યક્તિ સાથે જેટલો સંબંધ જેટલી ક્ષણ માટે થયો તેટલી ક્ષણ તેની સાથે પૂરી રીતે જીવી લેશે. પરંતુ તે પછી મનમાં તેનો કોઈ ખ્યાલ નથી રહેતો. સંવેદનશીલતા અતિશય જાગૃત હોવા છતાં અનુકૂળ–પ્રતિકૂળ સંવેદનોની પ્રતિક્રિયા નથી થતી.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મનની પાસે બહુ જ ઉત્પાદનશીલ કારખાનું છે. તે તેનો વિસ્તાર વધારે જાય છે. પરંતુ મનનો આ તૈયાર માલ વેચાઈ શકાતો નથી. તેથી પોતાની જ અંદર કોઠાર બનાવીને તેમાં તેને ઠાંસી ઠાંસીને ભરવો પડે છે.

જીવનની કળા એ છે કે ઈન્દ્રિયો જાગૃત અને સાવધાન રહે. પરંતુ ઈન્દ્રિય–સંવેદનોની વચ્ચે મનને ન લાઈ જાય. મન વચ્ચે ન આવે તો સંસ્કાર નથી બનતા. સંસ્કાર ન બનવાથી મનુષ્ય બંધનમાં નથી પડતો. તે સંબંધનો પરિગ્રહ અલ્પાંશે જ કરે અને અનુભૂતિયોનાં સંસ્કારોનો સંગ્રહ તો કરતો જ નથી.

ધ્યાનાવસ્થિત વ્યક્તિ ક્ષણને જ ધારણ કરે છે. ક્ષણમાં જ અમૃત છે, અનંતતા છે. તેથી તેને ગ્રહણ કરો, તે ફરી મળશે નહિ. આની ધ્યાનાવસ્થા પહેલા ઘડી બે ઘડી જ રહે છે, વળી અદૃશ્ય થઇ જાય છે. કારણ કે મન ઈન્દ્રિય તરફ લોલુપ છે. પરંતુ મનને બદલવાની આકાંક્ષા ન રાખો કારણ કે આપણે તેને બદલી શકતા નથી.

ધ્યાનાવસ્થામાં પહોંચ્યા પછી પણ વ્યક્તિ કર્તા, ભોક્તાની ભૂમિકામાં પાછી ફરી જાય, અને પાંચ કદમ પાછી ઉતરી જાય એવું બને છે. જેમ સૂર્ય વાદળમાં ઢંકાઈ જાય તેમ અંધકાર થાય છે. દૃષ્ટાપણાની મૂળભૂત શક્તિ જ તેને શુદ્ધ કરશે. પરંતુ ત્યાં સ્થિર થવાની ધીરજ જોઈએ. સૂર્યના પ્રકાશમાં કોઈ વસ્તુ મૂકો તો તેની સ્વયં શુદ્ધિ થાય છે. તેમાં ફક્ત સમયની આવશ્યકતા છે.

નોકરી પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે ૧૨–૧૪–૧૬ વર્ષ ગાળીએ છીએ. પરંતુ મૌનમાં ૨૦ મિનિટ બેસીએ અને ચિંતા થાય કે કંઈ થયું નહિ. સ્વશિક્ષણમાં ધીરજ જોઈએ. બાળપણમાં આ શિક્ષણનો પ્રારંભ થયો હોય તો સમય ઓછો લાગે. આપણી

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સમગ્રતા દૃષ્ટાભાવમાં સ્થિર થાય તો તેમાંથી ધ્યાનાવસ્થા પ્રકટે. ધ્યાનાવસ્થામાં મન સ્વાધીન રહે છે. મનની, જ્ઞાનની, સ્મૃતિની, જ્યાં જેટલી ઉપયોગિતા હશે તેટલું જ તેમની પાસે કામ લેવાશે. જેવી રીતે મોટર ધરાવનાર વ્યક્તિ તેનો આવશ્યક ઉપયોગ કરે છે, અને પછી તેને છોડી દે છે તેમ.

ધ્યાનાવસ્થામાં સાવધાનતાપૂર્વક, કુશળતાપૂર્વક વ્યવહાર થઈ શકે છે. પ્રયોજનવશાત્ મનનો ઉપયોગ કર્યો તે સિવાય પોતે પોતાની મસ્તીમાં રહે છે. એવી સમાધિસ્થ વ્યક્તિને કોઈ ભય કે ચિંતા સતાવતા નથી. મન મૌન થવાથી શાંતિના અધિષ્ઠાનના કારણે જીવન પ્રસાદથી ભરાઈ જાય છે. એક નિશ્ચિંતતા, વિક્ષુબ્ધતા વ્યાપી જાય છે.

ધ્યાનાવસ્થિત દશામાં બીજાના પરિવર્તનની ચિંતા લેશ માત્ર નથી હોતી. આવશ્યતાનુસાર સલાહ આપશે, પરંતુ તેમાં પોતાનો કોઈ આગ્રહ નહિ રહે. જો વ્યક્તિ અનાગ્રહી નહિ હોય તો તેની સૂચના જ આદેશ બની જાય છે. આગ્રહ અને આસક્તિને કારણે શબ્દ આજ્ઞાવાચક બની જાય છે. જો ચિત્તમાં આસક્તિ કે બુદ્ધિમાં આગ્રહ હશે તો સહજીવનમાં સંઘર્ષ અને કટૂતા આવશે. ધ્યાનાવસ્થિત વ્યક્તિ જાણે છે કે જેટલું સમજમાં આવ્યું તેટલું જ કરવાનું છે, બાકી બધું પ્રભુ સંભાળશે. તેમાં આગ્રહને સ્થાન નથી. કારણ કે આગ્રહ આરોપણ કરે છે, આરોપણમાં આક્રમણભાવ રહે છે. આક્રમણમાં હિંસાને કારણે વિરોધ ઉભો થાય છે. આગ્રહ, આક્રમણ, સંઘર્ષ, હિંસા આ એક ક્રમ છે.

સહજીવનમાં એકબીજાનું "ભાવન" હોય છે. શિક્ષકનું કર્તવ્ય છે કે સ્વયં શીખવું અને સૂઝાડવું. તેના અંતરમાં આગ્રહ નહિ હોય. આગ્રહી વ્યક્તિ શિક્ષક બની શકતી નથી. અહંકાર

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આગ્રહ રાખે છે. ધ્યાનાવસ્થામાં આગ્રહ રહી શકતો નથી. આગ્રહ અને અહંકાર કંટક સમાન છે.

ગાંધીજી સાથીઓના દોષને ખૂબ પ્રખરતાથી જોતાં હતાં. પરંતુ જ્યારે તે કોઈ સાથીને તેનો દોષ બતાવતા, ત્યારે તેની વેદનાથી તેમની આંખોમાં પાણી આવતાં. પ્રેમની ધાર અને સત્યની ધાર બંનેનું ઐક્ય થાય છે. આપણા કપડાંનો ડાઘ કોઈ બતાવે તો આપણને અપમાન નથી લાગતું. પરંતુ જો કોઈ મનનો ડાઘ બતાવે તો અપમાન લાગે છે. આગ્રહ આસક્તિ દૂર થવાથી પ્રખરતાને કારણે મૃદુતા આવે છે. સૂર્યકિરણમાં કેટલી પ્રખરતા છે છતાં પણ તેમાં સર્જનની મૃદુતા છે. તેમાં સુકુમારતા ભરપૂર છે, જીવન પણ છે.

એવો માનવ જ્યારે જન્મશે ત્યારે નવો સમાજ પેદા થશે. નવા માનવના જન્મ માટે સ્વશિક્ષણની જવાબદારી કાર્યકર્તાઓએ ઉઠાવવી જોઈએ. અધ્યાત્મ સાધનાનું શિક્ષણ મળશે તો કાર્યને ઘણું પ્રબળ અને સમૃદ્ધ અધિષ્ઠાન પ્રાપ્ત થશે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

છઠ્ઠું પ્રવચન

૬-૩-૭૩ સવારે ૧૦ વાગે

આજે શિબિરનો અંતિમ દિવસ છે. સજ્જનોનું મિલન સુખદ લાગે છે, પરંતુ વિયોગ સમયે તે સજ્જન દુર-જન બની જાય છે, એવું દુઃખ વિયોગ સમયે થાય છે. દુર્જનનો મેળાપ દુઃખદ અને વિયોગ સુખદ હોય છે.

કસ્તુરબા ટ્રસ્ટની કાર્યકર્ત્રી ૧૫-૨૦ બહેનોની સાથે એકાંતમાં શાંતિથી રહેવાનો આ અવસર મળ્યો. જે બહેનો અહીં ઉપસ્થિત છે તેમને ખાસ કહેવાનું કે તે ખૂબ ભાગ્યશાળી છે. જો તેઓ કસ્તુરબા ટ્રસ્ટના કામોમાં જોડાઈ ન હોત, તેમણે ટ્રસ્ટના કેન્દ્રોમાં જઈને શિક્ષણ ન મેળવ્યું હોત તો તેમના જીવનનું આજે શું થયું હોત ? કોઈ કચાંક ઘરમાં ભરાઈને ઈર્ષા, મત્સર, ક્રોધ, લોભ અને આંસુઓ સાથે દિવસો ગાળતી હોત, પતિ-પત્ની અથવા સાસુ-વહુના ઝઘડાના ચક્કરમાં ફસાઈ હોત.

चलती चक्की देखके. दिया कबीरा रोय
दो पाटों के बीचमें, साबुत बचा न कोय ॥

સુખદુઃખરૂપી દ્વંદ્વાત્મક ચક્કીના પાટામાં બધા પિસાય છે. જે ગણ્યાગાંઠયા સંતજન ચક્કીના ખૂંટાને વળગી રહે છે તે જ બચે છે.

જો તમે સૌ આ કાર્યમાં જોડાયા ન હોત અને ઘરના સંકુચિત વાતાવરણમાંથી મુક્ત થયા ન હોત તો આસામ પ્રદેશ કે ભારત વર્ષ તમારા સૌ માટે નકશામાં જ મર્યાદિત રહ્યો હોત.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ગાંધીયુગમાં જે બહેનો કામમાં જોડાઈ તેમની દૃષ્ટિ વ્યાપક બની. એક નાના સ્થાનને બદલે પ્રાંત સુધી પહોંચી, આખોય દેશ પોતાનો બન્યો.નકશામાં ચિત્રિત દેશનો કંઈક સંપર્ક થયો. આસામ પ્રદેશ વિનમ્ર, સૌમ્ય, અને સરળજનોની ભૂમિ છે. બૌદ્ધોનું વજ્રયાન નામનું તંત્રશાસ્ત્ર તિબેટમાંથી નેપાલ, કામરૂપમાં આવ્યું. ત્યાંથી બંગાલ તથા ભારતના અન્ય પ્રદેશોમાં પ્રચાર પામ્યું. કામરૂપ દેશ તંત્રની ભૂમિ છે.

બંગાલ કવિઓ અને સંતોની ભૂમિ છે. ચૈતન્યદેવ અને તેમની પરંપરાના અનેક ભક્તો અહીં થયા. રાજા રામમોહનરાય, રામકૃષ્ણ પરમહંસ, વિવેકાનંદ, ઈશ્વરચંદ વિદ્યાસાગર, આદિ અનેક દેશભક્તોની અને ક્રાંતિકારીઓની ભૂમિ બંગાલ છે. બિહાર બુદ્ધ, મહાવીર અને અશોકની ભૂમિ છે, અને ઉત્તરપ્રદેશ રામ, કૃષ્ણ, સૂર, તુલસીની ભૂમિ છે. પંજાબમાં રવામી રામતીર્થ, ધન્નાભગત, લાલાલજપતરાય થઈ ગયા. રાજસ્થાનમાં મીરાં, પ્રતાપ આદિ પેદા થયા. ગુજરાત સૌરાષ્ટ્ર સંતોની અને કચ્છ ભક્તો, સિદ્ધો અને યોગીઓની ભૂમિ છે. ગિરનાર તથા દ્વારિકા તેના મહાન તીર્થો છે. સ્ત્રી પુરૂષ દેહધારી અનેક સિદ્ધ યોગીઓ, તંત્રના અભ્યાસીઓ આજ ભૂમિમાં થયા. પ્રાચીન કાળમાં ગોપાળકૃષ્ણે સૌરાષ્ટ્રમાં દ્વારિકા નગરી વસાવી હતી. ગાયોના ધણ અને ગોપાળોને લાવીને ત્યાં વસાવ્યા, અને સુદૃઢ સંસ્કૃતિનાં એવા બીજ રોપ્યાં કે તે ભૂમિ ગોવા કે પોંડીચેરીની જેમ પરાધીન ન બની. ગાંધીજી પણ આ ભૂમિમાં પેદા થયા.

મહારાષ્ટ્રમાં અમૃતરાય, મુકુન્દરાય, જ્ઞાનરાય, એકનાથ, તુકારામ, આદિ સંતો તથા તિલક, ગોખલે રાનડે, વિનોબાજી જેવા નેતા, મનીષી દેશભક્ત પેદા થયા. એવી રીતે દક્ષિણના કેટલાય નામો ગણાવી શકાય. અહીં તો કેવળ નિર્દેશ કર્યો. તામિલનાડ, ઓરિસ્સા, કેરળ, કર્ણાટક, આંધ્ર વગેરે સંપન્ન ભૂમિ છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જે બહેનો આ કાર્યમાં ગુંથાઈ છે તેમણે સર્વોદય વિચારના મૌલિક ગ્રંથનું, આ પ્રદેશની સાંસ્કૃતિક સંપત્તિરૂપ ગ્રંથનું પ્રામાણિકતાથી અધ્યયન કર્યું હશે. જો સંસ્થાના કાર્યોઓજને કારણે અધ્યયનનો સમય ન મળ્યો હોય તો તે સંસ્થાનો દોષ ગણી શકાય.

દૃષ્ટિ વ્યાપક બનવાથી હિન્દુ, મુસ્લિમ, ખ્રિસ્તી, વગેરેનો ભેદભાવ મનમાંથી નીકળી જાય છે. સંકુચિત ક્ષેત્રમાંથી બહાર નીકળી વિશાળ ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ પામવાથી મનુષ્ય સાર્વભૌમ સખ્યનો ઉપાસક બને છે.

ગાંધીજી દ્વારા યોજીત આંદોલનમાં સ્ત્રીપુરુષ સમતાની વાત હતી. દેહગત ભેદ તો છે જ પરંતુ તે આત્માને બાધક નથી. શંકરાચાર્ય તે વાત પોકારી પોકારીને કહેતા. પાંચ વર્ષની વયે અભ્યાસ શરૂ કરીને બાર વર્ષની ઉંમરે તો તે સર્વશાસ્ત્રવિત્ થઈ ગયા હતા. સોળ વર્ષની ઉમરે તો બ્રહ્મસૂત્ર, ઉપનિષદ અને ગીતા ઉપર ભાષ્યોની રચના કરી. સોળથી બત્રીસ વર્ષની ઉંમર સુધી ભારતના ખૂણે ખૂણે અદ્વૈતનો સંદેશો પહોંચાડયો કે 'તું કેવળ દેહ નથી, ઈન્દ્રિયોનો તરંગ નથી.'

ગાંધી–વિનોબાએ સાર્વજનિક પ્રાર્થના પ્રવચન દ્વારા એક વાતાવરણ સર્જ્યું. સ્ત્રી–પુરૂષ બંને સમાન રીતે દિવ્યતાનું કિરણ અને ભગવત્તાની અભિવ્યક્તિ છે, આત્મરૂપ છે. એવા સત્ય તરફ જન માનસને જાગૃત કર્યું. આ કાર્યક્ષેત્રમાં ઉપસ્થિત થઈ આ બોધની જેને ઉપલબ્ધિ થઈ તે ભાગ્યશાળી છે.

ગાંધીજીનું જીવન પ્રખર સત્યનિષ્ઠ ભક્તનું જીવન છે. રાગ દ્વેષને ત્યજી આવી સરળ, સત્યનિષ્ઠ વ્યક્તિ છેલ્લાં પાંચસો વર્ષમાં પેદા નથી થઈ. ગાંધીજીની પ્રેરણા દ્વારા યોજીત કાર્યમાં સૌને સંકુચિત સ્થાનમાંથી બહાર નીકળીને વ્યાપક દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થઈ. 'જયજગત'

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ની વિરાટ કલ્પના પ્રાપ્ત થઈ. સૌ પૂર્ણ સંસાર સુધી પહોંચી શકે કે ન પણ પહોંચે પરંતુ દરેકને પોતાના પ્રદેશ કે ભારત સુધી પહોંચવાની તક મળી. જેણે હિમાલયના દર્શન કરવાનું સદ્‌ભાગ્ય નથી મળ્યું તેને તો હિમાલય કલ્પના માત્ર છે ને? પરંતુ જેને હિમાલયનું દર્શન થયું છે તેને માટે તે જીવંત સત્ય છે. તેવી રીતે જેને ગાંધી-વિનોબાની વાતો બુદ્ધિ દ્વારા સમજવામાં આવી, કાનોથી શ્રવણ કરવાનું મળ્યું તે ભાગ્યશાળી છે.

શારીરિક જન્મ-મૃત્યુ પોતાના સ્વરૂપને બાધ નથી કરતાં તે સમજ જે દેહધારી મનુષ્યને નથી થતી તેને માટે કહ્યું છે કે મનુષ્યરુપેણ મૃગાસ્ચરન્તિ જે ફકત શરીરનો કેદી બનીને જીવ્યો તેનું જીવન પશુ સમાન છે. મનુષ્યની વિશેષતા તો એમાં છે કે તે જેવું પોતાને માટે તેવું જ બીજાને માટે વિચારી શકે. પોતાનું નુકશાન કરીને બીજાની સેવા ભલે ન કરે પરંતુ પોતાના હિતની સાથે સાથે અન્યનું હિત ચિંતન કરે. કહ્યું છે કે 'સંત પરમ હિતાકારી જગત નાંહિ સંત પરમ હિતકારી.'

ગાંધીજીની પહેલી વાત એ હતી કે બીજાને નુકસાન કરીને કે શોષણ કરીને પોતાનું ભલું ન ઈચ્છો, પરંતુ દેહધારણ માટે જેટલું આવશ્યક છે તેટલું જ ગ્રહણ કરો તેનાથી અધિક નહિ. બીજી વાત છે શારીરિક શ્રમની. પોતાના ભોજન અને વસ્ત્રનું ઉત્પાદન પોતાના જ શરીર શ્રમ દ્વારા કરવાનું વ્રત તેમણે બતાવ્યું. શાકભાજી ઉગાડવી, કાંતવું, વણવું, વગેરે વ્રતના અંગો હતા.

મૈત્રી આશ્રમની શાંતિ યંત્રવત્ નથી, કે નથી બળજબરી જેવી શાંતિ. અહીંના આશ્રમવાસીઓ બીજાનું શોષણ કરીને જીવવા નથી ઈચ્છતાં. પાતંજલ યોગસૂત્રમાં એક સૂત્ર છે,

અહિંસા પ્રતિષ્ઠાયાં તત્સન્નિધૌ વૈરત્યાગ : ।

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જે વ્યક્તિના જીવનમાં અહિંસાની પ્રતિષ્ઠા થઈ તે વ્યક્તિની પાસે જવાવાળા મનુષ્યો કે અન્ય પ્રાણીઓમાં અરસપરસ વૈરભાવ નથી ઉઠતો. આ આશ્રમવાસીઓ પણ અહીં સુધી જઈ શકે છે. **મૈત્રી કરવાની ઇચ્છા જ મૈત્રીનો અધિકાર છે.** 'अर्थित्व-मधिकारः' તેથી અહીંના વાતાવરણમાં શાંતિ છે, સંવાદમય સંગીત છે.

પરસ્પર સ્પર્ધા, ક્ષુદ્રતા કે પામરતામાં જઈને આપ સૌ આવા મહાન અવસરને ગુમાવી ન દેતા. આ અવસરનો પૂરો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ભારતવર્ષનું ગ્રંથોમાં અધ્યયન કર્યું હોય કે તેને નકશામાં જોયો હોય પરંતુ પ્રત્યક્ષ કાર્યક્ષેત્રમાં આવવાથી તે હૃદયમાં ધબકી ઉઠે છે. કાશ્મીર, કેરલ, આસામ, સૌરાષ્ટ્ર ઇત્યાદિ જાણે એક ઘરના ઓરડા કેમ ન હોય ?

સંસારમાં એવી કોઈ સંસ્થા કે સંગઠન નથી કે જેમાં દોષ ન હોય. રાજનૈતિક, ગૈર–રાજનૈતિક, રાજકીય કે ગૈર–રાજકીય ગમે તે સંગઠન હોય, પરંતુ તેમાં કયાંક તો હિંસા આવવાની. બાપુ કહેતા હતા કે સંગઠન અહિંસાની કસોટી છે. સંપૂર્ણ શુદ્ધ અહિંસક સંગઠન તો હજી શોધવાનું બાકી છે. પરંતુ સંસ્થા સંગઠનના દોષોની આલોચના કરવામાં આવો મહાન અવસર ગુમાવશો નહિ.

આપ સૌને ચરખો કાંતવો, કાપડ વણવું, પ્રાર્થના, સેવા વગેરે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનું શિક્ષણ મળ્યું હશે. પરંતુ ભારતનું આખુંય લોકજીવન આજે તો હિંસા, દ્વેષ, જાતિભેદ, ભાષાભેદ, રાજનૈતિક પક્ષના ભેદ વગેરે કારણોથી ખંડિત થયું છે. લંકામાં વિભિષણ, કે જેના ઘરની દીવાલો પર રામનામ લખ્યું હતું. તેથી તો હનુમાન સમજી શકયો કે આ રામના ભક્તનું ઘર છે. આવું જીવન દર્શન પામેલી વ્યક્તિની આજે જરૂર છે. તેનું જીવન એજ અગ્નિજ્વાળામાં શીતલના આપનારું સ્થાન હશે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

તેવો વ્યક્તિઓની આજે સમાજને અને માનવજાતિને જરૂર છે. સમાજની પ્રતિષ્ઠાનું માપથી જીવનના મૂલ્યો ન માપો. વિભિષણની પણ લોકોએ હાંસી કરી હશે કે રાજ રાવણનું અને નામ રામનું લખ્યું છે. ગામોમાંથી આપણને કેવો સહકાર મળે છે તેનું સફળતા કે નિષ્ફળતાના માપદંડથી ન માપો. આપણે તો પરિવ્રાજક છીએ. માપદંડ છોડી દો.

જેટલું બુદ્ધિમાં ઉતરે તેટલું સમજપૂર્વક, શ્રદ્ધા અને નિષ્ઠાથી કરો. સમજમાં ન આવે તો પૂછી લો કે સમજી લો. જેટલું સમજમાં આવ્યું તેટલું જીવવાની નિષ્ઠા રાખો. જ્યાં સુધી પૂર્ણ સમજ ન આવે ત્યાં સુધી જેટલું સમજાયું છે તેટલું ન જીવવું તે સમજદારી નથી.

આ બધું શિક્ષણ તો તમને મળ્યું. એક વાત શેષ રહી. કાર્યકર્ત્રી બહેનોને ઈશ્વરનિષ્ઠા સુધી કદાચ પહોંચાડી દીધી હોય. પરંતુ આત્મનિષ્ઠા સુધી નથી પહોંચાડી. આત્મનિષ્ઠાનું શિક્ષણ સંસ્થા આપી ન શકે. તે શિક્ષણ વ્યક્તિગત મેળવવું પડે.

આત્મનિષ્ઠા તે બાહ્ય શિક્ષણ નથી. પોતાના આત્મા સાથે બેસવાનું છે. આત્મા જ પરમાત્માનું અંગ છે, અંશ નહિ અંગ છે. આત્માની સાથે બેસવાનો અભ્યાસ કરવો પડે છે. શરીર, મન, બુદ્ધિને દૃષ્ટાભાવે પરિચય કરવો પડે છે. દૃષ્ટાને શાંત કરવા સુધી નિરીક્ષણ કરવાનું છે. પછી દૃશ્ય અને દૃષ્ટા બંને શાંત થઈ જશે. એવી શાંતિમાં જ વ્યક્તિનો વિશ્વાત્મા સાથે, અવ્યક્ત પરમાત્મા સાથે સંગ થાય છે, ત્યાં કશું કરવાનું નથી. કોઈને પૂજા કરવી હોય તો કરે પણ તે આત્મસંગ નથી.

આકારનો સંગ થાય છે, નિરાકારનો સંગ નથી થતો. કોઈ પણ આકાર લો તેમાં દ્વંદ્વ અને તુલના છે. રૂપ, રસ, ગંધ,

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આત્મામાં નથી તેથી, તેમાં તુલના થઈ શકતી નથી. સારી માનવ જાતિ એક કેમ બને ? આવા રૂપહીન, આકારહીન, ગંધહીન સર્વવ્યાપી પરમાત્મા, વિભુ, પ્રભુની સત્તામાં જ સારી માનવ જાતિ એક થશે.

ત્રણ માસ અભ્યાસ કરીને જૂઓ. આનંદ ન આવે તો છોડી દો. સવારે કે રાતે પોતાની પાસે બેસીને જૂઓ. પ્રાતઃકાલમાં પૂર્વ તરફ મુખ રાખીને બેસો, જેથી સૂર્ય શક્તિની ધારાનું ગ્રહણ થઈ શકે. સૂર્યાસ્ત પછી બેસો તો પશ્ચિમની તરફ મુખ કરીને બેસવું, જેથી સૂર્યના વૈદ્યુત તરંગોની સહાય મળે.

મૌનમાં બેસવા માટે એક સ્વચ્છ, ગરમ આસન તથા સફેદ રેશમી વસ્ત્રો રાખવા. તેનો બીજો કોઈ ઉપયોગ ન કરવો. મૌન સમયે ઉઠતા સ્પંદનોને ધારણ કરીને તે આસન અને વસ્ત્રો ગ્રહકર્તા થાય છે. વિચારોના પરિણામ વાતાવરણ પર, દીવાલો પર, અને વસ્તુઓ પર થાય છે. ઉત્તેજના, વિક્ષિપ્તતાના પરિણામો, વસ્તુઓ, વસ્ત્રો અને વાતાવરણ પર થાય છે. આ કોઈ પરંપરાગત વાત નથી. પરંપરામાં પણ જો વૈજ્ઞાનિકતા હોય તો તે કંઈ અપરાધ નથી. પોતાની સાથે બેસો, કોઈ પરિણામની વાત ન વિચારો. બીજ વાવીએ એટલે તે ઉગવાનું તો છે જ.

હંમેશા એક નિયત સમયે જ બેસવું તે એક વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે. કેટલાયે સાધકો આપણા પહેલા જીવી ગયા છે. તેમનો દેહ વિલીન થયો છે પરંતુ તેઓ જે જીવન જીવી ગયા તેનું સત્વ નષ્ટ થયું નથી. જેવી રીતે રેડિયો અવાજ પકડે છે તેવી રીતે જ્યારે આપણે શાંતિથી મૌનમાં બેસીએ છીએ ત્યારે અવકાશમાં તરંગિત સંતોના વિચાર, અનુભૂતિયો, જે કંઈ તેઓ જીવી ગયા છે, તેનો સ્પર્શ તે સમયે થાય છે. હંમેશાં નિયત સમયે બેસવાથી આ પ્રવાહોનો પણ અવકાશમાં એક નિશ્ચિત માર્ગ બને છે. એક જ સમય

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પર સર્વ પ્રવાહો સાધકની પાસે પહોંચવા ગતિશીલ બને છે. જે દૃષ્ટા હતો તે જ અનુભવી બને છે. નિયત સમયનું એક વૈજ્ઞાનિક રહસ્ય છે. તેથી સાધકને માટે મૌનમાં બેસવાનો નિયત સમય અનિવાર્ય છે. મદદ કરવાવાળી જે શક્તિઓ છે તેને પણ નિયત સમય જોઈએ છે. શુભને વ્યક્ત થવા માટે અવકાશ જોઈએ. આવી મદદને જ ભક્તજનો પ્રભુનો અનુગ્રહ કહે છે. નિયત સમય અને શાંતિમાં સંતોની ચેતનાનો સ્પર્શ મળે છે. પરંતુ આવા સ્પર્શની પ્રતીક્ષા ના કરો. પ્રતીક્ષામાં રહેશો તો મૌન નહિ સધાય. અપેક્ષા અને પ્રતીક્ષા સાથે મૌન ન થવાય, ધ્યાન નહિ થાય. પ્રતીક્ષાનો એક સૂક્ષ્મ તણાવ હોય છે. પ્રતીક્ષા અને અપેક્ષા અહંકારને જાગૃત રાખે છે. અહંકાર માછલી પકડવાવાળા મનુષ્યની કે બગલાની જેમ તાકીને બેઠો છે કે કોઈ અનુભૂતિ આવે તો તેને પકડી લઉં. તે જો જાગૃત હશે તો મૌન અને ધ્યાનને નષ્ટ કરશે. પ્રતીક્ષા અને અપેક્ષા અહંકારનો ખોરાક છે (આમિષ છે).

સમર્પણ ભાવ એવો રહે કે પ્રભુના સંગમાં છું. પ્રેમ કે સ્નેહમાં કંઈ લેવડદેવડ નથી. એક દૂધ વેચવાવાળી કન્યા હતી. દરેક ગ્રાહકને દૂધ તોલીને આપતી અને નાણાં લેતી. એક વાર એક યુવાન દૂધ લેવા આવ્યો. પેલી કન્યાએ તેને દૂધ વધારે આપ્યું અને નાણાં લીધા નહિ. નજીક બેઠેલી એક વૃદ્ધાએ તેનું કારણ પૂછ્યું તો તેણે કહ્યું કે એ ઘરમાં મારી સગાઈ નક્કી થઈ છે. ત્યાં હિસાબ કરવાનો ન હોય. મારે ત્યાં જવાનું છે. તેવી રીતે પ્રભુ સાથે પ્રેમ સગાઈ કરવાની છે. ત્યાં સોદાબાજી નથી. આત્મા જ પરમ પ્રિયતમ, પ્રેમી, જીવન–વિભુ છે. દેહ તો જવાનો જ છે. મરણ પછી કાંતા ગૃહદ્વાર સુધી, મિત્રગણ સ્મશાન સુધી અને દેહ ચિતા સુધી સાથે જાય છે. આગળની યાત્રા તો એકલા જ કરવાની છે. પરમાત્મા જ જીવનની સત્તા છે. સહજ અને નિષ્કામ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પ્રેમ માટે નારદને પણ ભક્તિ રૂપમાં ગોપીયોનું દૃષ્ટાંત લેવું પડ્યું.- 'યથા વ્રજ ગોપાંગ્નના નામ્ ।

આજ સુધીના ભક્તો અને યોગીઓએ જે પ્રાપ્ત કર્યું છે, તેનાથી આપણે વંચિત નથી રહી શકતા. આપણામાં પરિવર્તન ઘટિત થાય છે, ત્યારે તે આખાયે દિવસના વ્યવહારમાં અભિવ્યક્ત થાય છે. આ પરિવર્તન બીજા પણ જોઈ શકે છે.

આ શિબિર આપ સર્વેના જીવનમાં પરિવર્તનનો અવસર બને. અંતર્મુખ થવાનો, આત્માભિમુખ થવાનો, જીવનમાં એક નવો વળાંક લાવવાનો અવસર બને. જીવનનું સ્મિત અને વ્યથામાં રસાઈને આવેલા આ શબ્દો છે, કોરા શબ્દો નથી. તેના ઊંડાણને સમજો અને અભ્યાસ કરો.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પાંચમી પ્રશ્નોત્તરી

૬-૩-૭૩ બપોરે ૩ વાગે

પ્રશ્ન–પ્રાર્થનામાં એકાગ્રતા કેમ નથી થતી ? તેનો ઉપાય શું ?

ઉત્તર–આ પ્રશ્ન કેવળ એક વ્યક્તિનો નથી. આધુનિક ભારતમાં પ્રત્યેક શિક્ષિત વ્યક્તિનો આ પ્રશ્ન છે. વર્તમાનની શિક્ષણ પદ્ધતિના અભ્યાસાર્થીની એક સમસ્યા છે કે તે ન તો આસ્તિક છે કે ન તો નાસ્તિક છે. સન ૧૮૭૫ પછી આજ સુધીની આ સમસ્યા છે. ૧૮મી શતાબ્દીની ઔદ્યોગિક ક્રાંતિ પછી પશ્ચિમમાં જે શિક્ષણ પદ્ધતિ વિકસી તેની નકલ આ દેશમાં થઈ. તેમાં સંસ્કાર પામેલી વ્યક્તિ ન આસ્તિક રહે છે ન નાસ્તિક રહે છે.

પશ્ચિમમાં ૧૯મી શતાબ્દીમાં મનુષ્યે નાસ્તિક થવાનો પ્રયત્ન કર્યો, પરંતુ તે પૂર્ણ રીતે નાસ્તિક બની ન શકયો, અને તે આસ્તિક એટલા માટે ન રહ્યો કે, ધર્મસંસ્થાઓનું સ્વરૂપ, પુરોહિતવર્ગ, ધર્મગુરૂ, ધર્મપ્રચારક, આ બધાથી બુદ્ધિનિષ્ઠ વ્યક્તિનું સમાધાન શકય ન હતું, કારણ કે ધર્મગુરૂ જે વચન બોલશે તે જ પ્રમાણે જીવન નહીં જીવે. પ્રચારક જે કંઈ બોલશે તેની સાથે જીવનનો કોઈ સંબંધ નહિ હોય. ધાર્મિક સંસ્થાઓમાં જનતાનું જે રીતે શોષણ થાય છે તે વૈરાગ્ય ઉપજાવે તેવું હોય છે.

આધુનિક યુગની ભારતીય વ્યક્તિ આસ્તિક પણ નથી અને નાસ્તિક પણ નથી. પ્રભુમાં શ્રદ્ધા કે પ્રેમનો કોઈ આધાર તેની

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આસે નથી. દરેક બાબતમાં તેને નિરર્થકતા લાગે છે. ભજનમાં તન્મય દેખાતી વ્યક્તિના જીવનમાં કોઈ પરિવર્તન દેખાતું નથી. કારણ કે તેને ભજનનો કોઈ હેતુ સ્પર્શતો નથી. તાર્કિક માનવ માને છે કે ભજનના - શબ્દો વ્યર્થ નથી જતાં. ગીતાનું પારાયણ કરવાવાળાના જીવનમાં કોઈ પરિવર્તન ન દેખાવાને કારણે તે વ્યક્તિને ભલે છોડો, પરંતુ ગીતાનું કે ઉપનિષદ્નું કે વેદનું અધ્યયન તો કરી જુઓ, પરંતુ તે કોઈને કરવું નથી. આજના શિક્ષિત વર્ગ, ધર્મગુરુઓ, પ્રચારકોને અને સંસ્થાઓની સાથે સાથે મૂળ અધ્યાત્મગ્રંથોને પણ ત્યજી દે છે. ગ્રંથોનું સ્વયં અધ્યયન કરવામાં પરિશ્રમ કરવો પડે છે અને આજે માનવ પરિશ્રમથી બચવા ઈચ્છે છે. તેથી આસ્તિકતા માટે કોઈ આધાર, સંસ્કાર, શિક્ષણ, કે વાતાવરણ નથી.

આજે શિક્ષિત મનુષ્ય નિર્ભયતાની તાકાતને અભાવે પૂરો નાસ્તિક બની શકતો નથી. જે લોકો કહે છે કે ભજનમાં શું છે? પ્રાર્થનામાં શું છે, ગીતાપાઠમાં શું છે? તે સ્વયં પોતાને કદી પૂછતો નથી કે સીનેમા જોવામાં શું છે? નવલકથા વાંચવામાં શું છે? શૃંગાર કરવામાં શું છે? જીવનમાં પ્રામાણિકતા હશે તો આ પ્રશ્ન ઉઠશે. મનુષ્ય આ સવાલ પોતાની જાતને પૂછશે તો તેના હાલ વિવેકાનંદ જેવા થશે. વિવેકાનંદ એક બાજુથી દરેકને પૂછતાં ગયાં કે ઈશ્વર છે કે નહિ અને બીજી બાજુ વ્યવહારના દરેક અંગોનું નિરીક્ષણ કરતાં ગયા.

આજનો ભારતીય અસ્થિર છે, મૂળતથ્ય સાથે તેનો સંબંધ તૂટી ગયો છે. સદોષ શિક્ષણ-પદ્ધતિને કારણે મૂળ તથ્યને સમજવાની તેનામાં તાકાત નથી રહી. વિનોબા જેવી એકાદ વ્યક્તિ જ આ તથ્યને સમજી, તેથી પ્રાર્થનાની દેખાતી ક્રિયા તેમના માટે કર્મ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

બની જાય છે. સંતોની વાણી બોલો તેનું પુનરાવર્તન કરો તો પણ મન લાગતું નથી. પ્રાર્થના એ ચિત્તની વૃત્તિ છે, જીવનના અવલોકનની દૃષ્ટિ છે. તેમાંથી પોતાની મર્યાદાઓનું ભાન, ગુણ-દોષોનું ભાન થાય છે. મર્યાદિત શક્તિને કારણે જીવન જીવવાનું સાહસ થઈ શકતું નથી. એવું ભાન થવું તે પ્રાર્થનાની વૃત્તિ છે. 'હે પ્રભુ' આ અલ્પને મહાન બનાવો. મર્યાદિત જીવનને મર્યાદાથી પાર કરો. મારી અંદર પ્રવેશ કરો, મને દર્શન આપો. મારી શક્તિ નથી. આપ આવો અને મને મળો. આ વાતાવરણમાં અનંતની આરાધના કરવી તે પ્રાર્થના છે. વ્યક્તમાં જ અવ્યક્તનું જન્મ સ્થાન છે, ત્યાં આપણે પહોંચવું છે. અનંતમાંથી સાંત બનીને આપણે પેદા થયા છીએ પાછા ત્યાં જ પહોંચવાનું છે. અવ્યક્તમાંથી વ્યક્ત થયા, પાછા તેમાં વિલીન થવાનું છે.

આ પ્રકારે સવારે અને સાંજે પ્રાર્થના કરવી તે એક નિમિત્ત છે, ખરેખર તો પ્રાર્થના પ્રભુને પામવાનો એક પોકાર છે. તેનું બીજું કંઈ પ્રયોજન નથી. પ્રભુને એક જ નિવેદન કરવાનું છે કે 'હે પ્રભુ' તુ મારા હૃદય દ્વારે આવ. પાણીનો પ્રવાહ જેમ પોતાનો માર્ગ શોધી લે છે તેવી રીતે પ્રભુ મનુષ્યના હૃદયમાં પોતાનું સ્થાન શોધી લે છે. અગ્નિની જ્વાળા આકાશ ભણી જાય છે. તેની ગતિ ઉર્ધ્વગામી છે તેવી રીતે અંકુરની ગતિ પણ ઉર્ધ્વગામી છે. મનુષ્યને પણ અધોગતિ પસંદ નથી. ઉર્ધ્વગામી થવાની તેને ઉત્કટતા છે. તે જ પ્રાર્થના બનીને વહે છે. તેવી ઉત્કટતામાં જ મનુષ્ય ગાઈ ઉઠે છે કે

असतो मा सद्गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतं गमय ।

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

'હે પ્રભુ' તું મને અસત્માંથી સત્માં લઈ જા. અંધકારમાંથી પ્રકાશમાં લઈ જા અને મૃત્યુમાંથી અમૃત તરફ લઈ જા. જો ઉત્કટતા ન હોય તો આ કથન કેવળ ઔપચારિક બની જાય છે. પ્રાર્થનાની દૃષ્ટિ અને વૃત્તિ હશે તો આ ઉદ્‌ગારોના સ્પંદન, જે અવકાશમાં વ્યાપ્ત છે, તેની મદદ મળે છે. પ્રાર્થના એ જીવનદૃષ્ટિ બને છે, જેવી દૃષ્ટિ તેવી વૃત્તિ, જેવી વૃત્તિ તેવી વાણી, જેવી વાણી તેવું વર્તન, સ્વયં થઈ જાય છે. દેહ, મન અને વાણીને સંસ્કાર આપવાનું શિક્ષણ સમજીને પ્રાર્થના કરવાથી તેમાં સૌંદર્ય આવશે અને તેના રસનું પાન થશે. પછી તો ચિત્ત એકાગ્ર થવાનો પ્રશ્ન ઉદ્‌ભવશે નહિ.

પ્રશ્ન–મન શું વસ્તુ છે?

ઉત્તર–શરીરમાં જેવી રીતે રક્ત છે તેવી રીતે રક્તકણો, રક્તગોલકો (પુંજ) મસ્તિષ્કમાં પડ્યા છે. તે ગોલકોમાં (પુંજમાં) મન અને બુદ્ધિ રસાયણ રૂપે પડ્યાં છે. આ તદ્દન આધુનિક વૈજ્ઞાનિક શોધનું પરિણામ બતાવું છું. માતાપિતાની આકૃતિ, ગુણદોષ કેવી રીતે આનુવંશિક ક્રમમાં સન્તાનમાં આવે છે, તેની શોધ કરતાં કરતાં વૈજ્ઞાનિકો એ તારતમ્ય પર આવ્યા છે કે મનુષ્યના મગજમાં જ્ઞાન અને અનુભવ રસાયણના રૂપમાં પડ્યા છે, તે જ સંતાનમાં ઉતરી આવે છે. તેને R. N. A. Acid કહે છે. તેમાં જ્ઞાન, અનુભવ, સંસ્કાર સર્વે પડ્યા છે. તે રસાયણને બહાર ખેંચી લે તો સ્મૃતિ સમાપ્ત થઈ જાય અને જો તે અન્યમાં નાંખવામાં આવે તો એકના અનુભવ અને સંસ્કાર બીજાને મળે છે.

મન સૂક્ષ્મ હોવા છતાં ઇન્દ્રિય જ છે. ગીતામાં પણ મનને પાર્થિવ કહ્યું છે. ત્વચાને થયેલાં સ્પર્શનું આંખે દેખેલા રંગનું

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સંવેદન મગજમાં પહોંચે છે, કે તરત જ સંચિત જ્ઞાન અને અનુભવ કહી દે છે કે આ કોમળ અથવા કઠોર સ્પર્શ છે, કે અમુક રંગ છે. ખરેખર તો આંખ રંગ જોતી નથી, નાક ગંધ લેતું નથી. ફક્ત પ્રાપ્ત જ્ઞાનનો રસ આ પ્રકારે બને છે. જેવી રીતે ખાધેલા અન્ન પચનથી રસ બને છે. મન અને બુદ્ધિ અત્યંત સૂક્ષ્મ રાસાયણિક ઈન્દ્રિય છે, જે મગજમાં પડી છે. ઈન્દ્રિય વિષય સંબંધ થતાં તે સક્રિય બને છે. પછી અંદર અર્થઘટન થયા કરે છે.

વૈદ્યુત મગજ જેને 'કંપ્યુટર' કહે છે. પશ્ચિમમાં તે અસ્તિત્વમાં છે. હવે તેઓ 'સિંથેટિક બ્રેઈન' બનાવવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. તેમાં ક્રોધ, ભય, ઈર્ષ્યા જેવી ભાવના પૂરવા માંગે છે. 'કંપ્યુટર'માં સ્મૃતિ, જ્ઞાન અને ધૃતિ તો ભર્યા છે. જેવી રીતે મનુષ્યના રક્ત જેવા જ પદાર્થો વનસ્પતિના રૂસો અને રસાયણોમાંથી બને છે તેવી રીતે 'સિંથેટિક બ્રેઈન' બનાવવાનો વૈજ્ઞાનિકો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. વૈદ્યુત મગજ સિદ્ધ થઈ ચૂકયું છે કે મન એ કરણ છે, ઈન્દ્રિય છે. ગીતામાં તેને અગિયારમી ઈન્દ્રિય કહી છે. તે પાર્થિવ કરણ છે, જડ છે. મનુષ્યનું શરીર રહસ્યોની ખાણ છે. મન, બુદ્ધિ, સ્મૃતિ, ધૃતિ, મેધા, ધારણા,તે બધાં એક જ તત્વની વૃત્તિઓ છે.

પ્રશ્ન–મૌન અને ધ્યાનનો આહાર સાથે શું સંબંધ છે?

ઉત્તર–દરેક ઈન્દ્રિયો દ્વારા જે કંઈ અંદર ગ્રહણ થાય છે. તે આહાર છે. કેવળ મોંથી આહાર નથી થતો એટલે વ્યાપક અર્થમાં આહારનો ધ્યાનની સાથે ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે. મગજમાં ઉત્તેજના કરે તેવા સીનેમાના પોસ્ટરો વગેરેથી મગજનું સંતુલન બગડે છે. ટેલિવિઝન પર હિંસા, ઉત્તેજનાના અનેક દૃશ્યો યુરોપ–અમેરિકાની

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જનતા જૂએ છે. સિલેાન રેડિયેા પર અર્થહીન વિકૃત ગીત આપણી પ્રજા સાંભળે છે. જાસૂસી નવલકથા બાળકેા, વૃદ્ધો બધા જ વાંચે છે. તેનાથી ચિત્તમાં ઈર્ષ્યા, અસૂયા, સ્પર્ધા વગેરે સરળતાથી પેદા થાય છે. આટલેા વિકૃત અને દૂષિત આહાર અંદર જાય છે.

શરીરને માટે કેવું, કેટલીવાર, અને કેટલી માત્રામાં ખાવું–પીવું વગેરે દરેક વ્યક્તિએ સ્વયં નક્કી કરવું. તેમાં ઋતુનેા પણ ખ્યાલ રાખવેા જોઈએ. ગરીબ વ્યક્તિ પણ જો થેાડું ધ્યાન આપે તેા શરીરને માટે અનુકૂળ આહાર પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

શરીરને અનુકૂળ આવે તેવેા આહાર બનાવીને ઉચિત માત્રામાં ભેાજન લેવું જોઈએ. શરીર ભૂખ્યું પણ ન રહે અને વધુ માત્રાથી આળસ પણ ન આવે. આ બે અતિશયેાક્તિની વચ્ચેનેા મધ્યમ માર્ગ શેાધી લેવેા. ભેાજનથી સ્ફૂર્તિ મળે, તંદ્રા ન આવે, અશક્તિ ન લાગે અને સ્વાસ્થ્ય જળવાય. સૂર્યાસ્ત પછી અને સૂર્યોદય પહેલા ભેાજન સ્વાસ્થ્યકર નથી, તેનાથી પાચનશક્તિમાં અવરેાધ થાય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

બીજો ભાગ

શરણિયા આશ્રમ ગોહાતીમાં કસ્તુરબા ટ્રસ્ટની કાર્યકરતી બહેનો સમક્ષ ચાર પ્રવચન.

પ્રથમ પ્રવચન

(હોળી–પૂર્ણિમા–ચૈતન્યદેવનો જન્મ દિવસ)

૧૮–૩–૭૩ સવારે ૮–૩૦

આજના મંગળપ્રભાતે આપ સૌની સાથે આત્મ–સંવાદ માટે ઉપસ્થિત થઈ તેની મને અત્યંત પ્રસન્નતા છે. આજે પૂનમની હોળી અને ભારતના પૂર્વ અંચલ પ્રદેશના ચૈતન્યદેવ ગૌરહરિનો જન્મદિન છે. લગભગ પાંચસો વર્ષ પહેલાં આ દેશમાં એક એવો માનવ પેદા થયો કે નદીયા, નવદ્વીપમાં જેના જીવનની ભગવત્તા પ્રકટ થઈ.

ઈશ્વરઃ સર્વભૂતાનાં હૃદેશેઽર્જુન તિષ્ઠતિ ।

જે સ્વયંભૂ, સહજ નિત્ય શુદ્ધ તત્વરૂપ ઈશ્વર હૃદયમાં વ્યાપ્તમાં છે તેને પ્રકટ કરવાની અસીમ શક્તિ આ માનવમાં હતી. સૃષ્ટિમાં 'ભૂતો'ના રૂપમાં વ્યક્ત થતી જે ભગવત્તા છે તેનો સ્પર્શ પામવો, સંપર્ક થવો, તેમાં તલ્લીન રહેવું અને તે સત્તાના અવલોકન સાથે શરીરના બધા વ્યવહાર કરવા, તે ગૌરહરિને સાધ્ય હતું.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

નવદ્વીપના પૂરા અંચલ પ્રદેશમાં ગૌરાંગના પાંડિત્યની એક આણ હતી. પ્રજ્ઞાવાન, પ્રખર પ્રતિભાશાલી એ નવયુવકની ન્યાય અને વ્યાકરણમાં અદ્‌ભૂત સિદ્ધિ હતી. એ યુવકને વ્યક્તમાં છૂપાયેલાં અવ્યક્ત પરમાત્માનું દર્શન થયું અને એક ચોંટ લાગી ગઈ. 'લાગી અટક પ્રભુ ચરનની.'

એક વાર જેને દેહની અંદર-બહાર, જન્મ-મૃત્યુમાં વ્યક્ત અમૃત તત્વનું દર્શન થયું. આદિ-અંતમાં વ્યાપ્ત અનંતનું દર્શન થયું, તેની દૃષ્ટિ અનંતથી દૂર થતી નથી.

અદ્વૈતવીથૌ પથિકૈ સ્યાસ્યા
વેદાન્ત સિંહાસન લબ્ધપીઠાઃ।
શઠેન કેનાપિ વયં હઠેન
દાસીકૃતા ગોપવધૂવિહેન।

વેદાન્ત કેસરી મધુસુદન સરસ્વતીને એક દિવસ ગંગાકનારે શ્યામસુંદરની ઝાંખી થઈ, તે તેમનું ઉત્તરીય વસ્ત્ર ખેંચીને અદૃશ્ય થઈ ગયા. તે રાતે પંડિતની નિદ્રા પણ અદૃશ્ય થઈ ગઈ. પરમ મનોહર કૃષ્ણ જીવનને આકર્ષણ કરવાવાળી એ સત્તા, જેને એકવાર પ્રાપ્ત થઈ પછી તે છૂટી શકતી નથી. આવી જ પરિસ્થિતિ ગૌરાંગની થઈ હતી. પાંડિત્યનું ગૌરવ છૂટી ગયુ અને આર્જવતા વિકસી. પ્રભુ-પ્રેમમાં મસ્ત ગૌરાંગે ૨૪ થી ૪૮ વર્ષ સુધી પરિવ્રજ્યા કરી. નીલાચલથી દક્ષિણમાં રામેશ્વર સુધી અને પંઢરપુર, દ્વારિકા, પ્રયાગ, કાશી, વૃન્દાવન થઈને જગન્નાથપુરી પહોંચ્યા. તેમણે સંસારને બતાવી આપ્યું કે પોતાની અંદરની ભગવત્તાના દર્શન કરવા, બહાર વ્યાપ્ત અને વ્યક્ત ભગવાનનો સંપર્ક કરવો, અને તે દર્શનમાં રસાઈને વ્યવહાર કરવો માનવદેહમાં સંભવિત છે. આસામના શંકરદેવ અને માધવદેવની વાણી ચૈતન્યદેવની ધારાનું અંગભૂત છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મુસ્લિમ શાસનકાળમાં સમસ્ત પ્રજા ભયગ્રસ્ત હતી. જાહેરમાં હરિનામ લેવાનું કોઈ સાહસ કરી શકતું નહિ, ત્યારે તે બંને સંતોએ સમાજમાં એક નવો પ્રાણ પૂરવાની કોશિશ કરી. નિત્યાનંદ જેમને તેઓ 'શ્રીપાદ' કહેતા, તેમના દ્વારા 'જગાઈ–મધાઈ' ઉદ્ધાર અને હરિનામ સંકિર્તન દ્વારા પૂર્વાંચલમાં અભયનું તેઓએ વાતાવરણ પેદા કર્યું. ભારત ભૂમિમાં કોઈ સંત એવા ન હતા કે જેમના જીવન દ્વારા સામાજિક, સાંસ્કૃતિક ક્રાંતિનું સર્જન ન થયું હોય.

જેણે એકવાર ભગવત્તાનું દર્શન થયું તેની 'સત્વસંશુદ્ધિ' થાય છે, અને તેથી તે અભયને વરે છે. આવું અભય દેનાર મહાભાગવત ગાંધી હતા. નિરાશ, ભયભીત, આળસુ, પ્રમાદી, એવા માટીના પિંડને તેમણે કેવો જાગૃત કર્યો? તેજ માટીમાંથી કેવા વીરો પાકયા? આ કામ પંડિતોથી શકય ન હતું. સત્યનિષ્ઠ ગાંધીનું એ કામ હતું.

ભિન્ન ભિન્ન સંસ્કારોને કારણે અભિવ્યક્તિમાં ભિન્નતા લાગે છે પરંતુ ચરમસત્ય એક જ છે.

જે લોકોને ગાંધીજી કે વિનોબાના જીવનદર્શનમાં શ્રદ્ધા છે, તેમનાં ચીંધેલા માર્ગે ચાલવા માંગે છે. તેમને માટે 'આત્મ દીપોભવ' એક જ સૂત્ર છે. પોતાના સ્વરૂપને જાણો, આત્મપરિચય, આત્મ–સાક્ષાત્કાર, આત્મબોધથી આત્મરતિ સુધીના માર્ગે જવાનું છે. ગાંધી–વિનોબાના કામોને ઉપાડી લો. જીવનમાં આત્મશ્રદ્ધાનું અધિષ્ઠાન નહિ હોય તો મૃત્યુ સમયે હાથ ખાલી રહેશે. ગરીબી અને અજ્ઞાન દૂર કરવાનું કામ તો કરવાનું છે. પરંતુ યાદ રાખો કે ગાંધી–વિનોબાના જીવનનું અધિષ્ઠાન ભગવત ભક્તિ છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પોતાની અંદર રહેલા ભગવાનને નહિ ઓળખો તો બહાર ભગવાનના દર્શન થઈ શકશે નહિ. દેહ, ઈન્દ્રિય, મન, બુદ્ધિ એ બધાં જ આત્મની અપેક્ષાએ બહિરંગ છે. મન, બુદ્ધિ દ્વારા સંચિત અનુભવ, સંસ્કાર, આ બધું જ આત્મા માટે બહિરંગ છે. દેહની અપેક્ષાએ મન, બુદ્ધિ અંતરંગ જણાય છે. પાંચ કર્મેન્દ્રિયો, પાંચ-જ્ઞાનેન્દ્રિય, અને મન એમ મળીને અગિયાર ઈન્દ્રિયો છે. મન અંતર ઈન્દ્રિય છે, તેમાં બધા સંસ્કાર પડે છે.

જે મર્યાદિત છે, સીમાબદ્ધ છે તે સ્વરૂપ નથી, ઈન્દ્રિયોને ચલાવવાવાળું મન, મનને ચલાવવાવાળી બુદ્ધિ, બુદ્ધિને ચલાવવાવાળો પ્રાણ અને પ્રાણને સંચાર કરવાવાળું જે આત્મતત્વ છે તે આકાશથી પણ સૂક્ષ્મ તત્વ છે.

આંતરિક મૌન તે આકાશતત્વ છે. પોતાની અંદર ભગવત્તાનું દર્શન એટલે અંતરિન્દ્રિયનો સંચાર કરવાવાળો આત્મા છે તેવો બોધ જેને થયો છે તે આત્મવિત્ છે. આ બોધના અભાવે ઈન્દ્રિયો વિષયની પાછળ, મન ઈન્દ્રિયોની પાછળ, બુદ્ધિ મનની પાછળ અને છેવટે અહંકાર પ્રત્યેક સંવેદનની અનુભૂતિનો સંગ્રહ કરવામાં સંલગ્ન રહે છે.

કેવળ ઈન્દ્રિયો વિષય સંપર્કથી અનુભૂતિ નથી બનતી, આંખ રૂપ જોશે, કાન શ્રવણ કરશે, નાક ગંધ ગ્રહણ કરશે, ત્વચા સ્પર્શ કરશે, તેનાથી બચી શકાય તેમ નથી. તે અનૈચ્છિક ક્રિયાઓ છે. તેની સાથે મન દોડે છે અને સારું-બોટું, પ્રિય-અપ્રિય, રુચિકર-અરુચિકર, ઈચ્છા-અનિચ્છા, વગેરે અનેક પ્રકારથી ભોગ કે ત્યાગને વિસ્તૃત કરે છે. વૈદ્યુત-ચુમ્બક ગતિથી મનનું આ કાર્ય સતત ચાલ્યા કરે છે. તે અનુકૂળ અનુભૂતિમાં સુખનું અને પ્રતિકૂળ અનુ-ભૂતિમાંથી દુઃખનું રસપાન કરે છે. અહંકાર આ અનુભૂતિયોની

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સાથે સંકલ્પ વિકલ્પનું નાટક રમે છે. ભોગ–ત્યાગ, ખંડન–મંડન તે તેનો આહાર છે. તેથી મન મૌનમાં પણ શાંતિથી બેસી શકતું નથી. જેના પ્રકાશમાં આ ખેલ ચાલે છે તે 'આત્મા' જ ઉપેક્ષિત રહી જાય છે.

તેથી કહ્યું છે કે આત્મદીપોભવઃ। દરેકની અંતર આત્મદીપ પ્રકટે છે. આપણે પોતાના બાળપણને, યૌવનને, પ્રૌઢાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થાને જોઈએ છીએ. જાગૃતિ અને સુષુપ્તિને જોઈએ છીએ. અનુભવ કરવાવાળું છતાં દરેક કર્મોથી અલિપ્ત કોઈ સ્થાયી તત્વ છે. પાણીમાં જેમ સૂર્યનું પ્રતિબિંબ દેખાય છે, સ્વયં સૂર્ય પાણીમાં ઉતરી આવતો નથી, તેમ આત્માની ગતિ ઈન્દ્રિય, મન, બુદ્ધિની ક્રિયામાં દેખાય છે, તે આત્માની ગતિનું પ્રતિબિંબ છે.

શરીર, મન, અને બુદ્ધિ, એ સર્વેના દૃષ્ટા આત્મથી આપણું મિલન નથી થયું. તે દૃષ્ટા જેવો પિંડમાં છે તેવો જ બ્રહ્માંડ છે. ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, લય, જીવનનો આ ક્રમ પિંડમાં અને બ્રહ્માંડમાં સમાન રૂપથી ચાલે છે. તેનો દૃષ્ટા તે સ્થાયી તત્વ છે. આત્મરત વ્યક્તિ દેહ, મનનો વ્યાપાર કરે છે પણ તે સ્વરૂપની ભિન્નતાને જાણે છે. આ સ્વસંવેદનશીલતાએ માનવની વિશેષતા છે.

આત્માનો પરિચય થતાં જ પરમાત્માની તરફ દૃષ્ટિ જાય છે. બહાર પરમાત્માનું દર્શન કરે અને અંદર દર્શન ન થાય તો તે અપૂર્ણ દર્શન છે. જેને અંતર આત્માનું દર્શન થયું પરંતુ બહાર જેના યોગથી જીવન છે તે પદાર્થો કે પ્રાણીઓમાં પ્રભુ–દર્શન ન થયું તો તેનું જીવન પણ અપૂર્ણ છે. મહદ્અંશે લોકો બંનેમાંથી એકને જ સાધે છે, અને બીજાને છોડી દે છે.

રામકૃષ્ણ પરમહંસે કહ્યું છે કે 'જીવે દયા નહી.' 'જીવેર સેવા વૈષ્ણવેર ધર્મ'। 'શિવો ભૂત્વા શીવં મજેત્.' દરિદ્ર અને દુઃખીજનોમાં નારાયણ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

છે. ગાંધીજીને માટે પણ દીન-દુઃખી એ પરમાત્માનું જ રૂપ હતું. તેથી ચરખો તેમને માટે સંકિર્તન હતો. તેલધાણીનું કામ હરિનામ હતું. કુષ્ઠરોગીની સેવા પ્રભુપૂજા હતી. અંતર અને બહાર બંનેનું દર્શન હોવું તે પૂર્ણ બ્રહ્મ-દર્શન છે. તેથી વિનોબાજીએ 'जगन्मिथ्या नहीं जगतस्फूर्ति' કહ્યું. જગત એટલે જે ગતિશીલ છે. અવ્યક્તમાંથી વ્યક્ત થયું અને અવ્યક્તમાં લીન થશે.

अव्यकतादीनि भूतानि व्यक्त मध्यानि भारत।

બ્રહ્મનું વ્યક્તરૂપ તે જગત છે. તે વાત જ્ઞાનેશ્વરે કહી હતી, વિનોબા કહે છે, સાંતરૂપમાં રહીને અનંત અમૃતનું ભાન રાખવાનું છે.

મનુષ્યમાત્રમાં, સજ્જન-દુર્જનમાં એજ આત્માને જે જૂએ છે તેજ સેવા કરે છે. અન્યથા સેવા થઈ શકતી નથી. જેમ ગરીબોની ગરીબીનું શોષણ કરીને પૂંજીપતિ સમૃદ્ધિની વૃદ્ધિ કરે છે તેમ દલિત, પીડિતની અવસ્થાનું શોષણ સેવાના નામથી થઈ શકે છે. સેવાને નામે અહંકાર પુષ્ટ થાય છે.

વાસ્તવમાં જોઈએ તો આ શરીર દેવદત્ત છે બુદ્ધિ પ્રભુએ આપેલી છે. હું તો નિમિત્ત માત્ર છું. પ્રભુએ આપેલું તેને જ સમર્પિત કરું છું. આ ભાવ રહે તો સેવા થઈ શકે છે.

ખેતી કરીને ઉત્પન્ન કરેલા અનાજને પકાવીને 'વૈશ્વાનરને આહુતિ આપવાની છે. ભોજન પણ આહુતિ કર્મ છે.'

अहं वैश्वानरो भूत्वा पचाम्यन्नं चतुर्विधम्!

અહંકાર ખૂબ કાયર છે. થોરથી અધિક કાંટા અહંકારમાં છે. પ્રતિકૂળ અનુભૂતિયોને કાંટા બનાવી તે જીવે છે. ભક્તિ શૂર વીર અને રસિકજનો માટે છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જન્મથી માંડીને મૃત્યુની ક્ષણ સુધી આપણી દોડ ચાલુ છે. મૃત્યુ આપણને કાળનો કોળિયો બનાવી લે તે પહેલાં આત્મબોધ, આત્મરતિમાં ડૂબી જાવ. જેમ રસગુલ્લા રસમાં ડૂબેલા રહેલા છે તેમ આત્મરતિમય બનેલી વૃત્તિઓથી પ્રારબ્ધ પ્રાપ્ત કર્મ કરી શકાય છે. આંપણું પોતાનું પ્રારબ્ધ અને સમાજનું પ્રારબ્ધ સર્વે અન્યોન્ય સંકળાયેલા હોય છે. મનુષ્ય, પશુ, આદિ સર્વેમાં નિર્મળ ભાવે જોવાથી સર્વત્ર ભગવત્તાના દર્શન થશે.

જો સેવાકર્મમાં મુક્તિ પ્રાપ્ત નહિ થાય તો માનવ વિમુખ થવાથી તો મુક્તિ પ્રાપ્ત થશે જ નહિ, 'યોગ કર્મસુ કૌશલમ્' જો કર્મ નહિ કરો તો નૈષ્કર્મ્ય દશા ક્યાંથી થશે! ભોગવાસના રહી જાય છે, અને મનુષ્ય આત્મબોધથી વંચિત રહે છે.

માનવ-નિષ્ઠાનું અનુષ્ઠાન હશે તો જ વિનોબાના ભૂદાન-ગ્રામદાન વગેરે કાર્યોમાં આનંદ આવશે. આમ ૧૯૫૭ પછી આપની સાથે બેસવાનું થયું છે. પ્રાર્થના કરું છું કે પ્રજ્વલિત આત્મનિષ્ઠા, પ્રભુ-નિષ્ઠા તથા માનવ-નિષ્ઠાનું વરદાન સૌને મળે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

બીજું પ્રવચન

૧૯-૩-૭૩ સવારે ૮-૩૦ વાગે

ગઈ કાલે આપણે જોયું કે મનુષ્ય જન્મની સાર્થકતા ભગવત્ પ્રાપ્તિમાં છે. ભગવત પ્રાપ્તિનો અર્થ એ છે કે પોતાની અંદર જે ભગવત્તા છે, તેનો સાક્ષાત્કાર થવો, બોધ થવો. તે બોધમય બનેલી વૃત્તિઓથી સંસારનો વ્યવહાર કરવો તથા દેહની બહાર જે ભગવત્તા વ્યાપેલી છે, ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, લયએ ત્રણથી મુક્ત જે જીવન છે, પરિવર્તનમાં જે સ્થિર અને શાશ્વત જીવન છે, તેનો સાક્ષાત્કાર, બોધ થવો તે ભગવત્ પ્રાપ્તિનો અર્થ છે.

અનેકતામાં સ્પંદિત એકતાનો સાક્ષાત્કાર, વિવિધતાની અંદર સંચાર કરવાવાળી એકતાનો બોધ, અસ્થિરતામાં સ્પંદિત થતી સ્થિરતાનો બોધ, અને તે બોધમાંથી નિપજતો વ્યવહાર તે બે અંગો ભગવત્ પ્રાપ્તિના ફળ કહ્યા હતા. જેના જીવનમાંથી આ બે અંગમાંથી એક પણ ઉપેક્ષિત રહી જાય તો તેને ભાગવત નહિ કહી શકાય.

આપણા દેહમાં જે ભગવત્તા છે તેનો સાક્ષાત્કાર કેવી રીતે થાય ! તેનો કોઈ ઉપાય, કોઈ સાધના, કોઈ શિક્ષણ છે ? પુરુષાર્થથી તે સાધ્ય છે ?

જેમ આત્મ-શિક્ષણ સાધકે સ્વયં કરવાનું છે, તેમ ઘરમાં અને વિદ્યાલયમાં તે થવું જોઈએ. જેવી રીતે અન્ય વિષયોનું શિક્ષણ વિદ્યાલયોમાં અપાય છે, તેમ આત્મ-પરિચયનું વિજ્ઞાન, તેનું શાસ્ત્ર શીખવાની સગવડ શાળાઓમાં અને ઘરોમાં હોવી જોઈએ.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પરંતુ તેવું શિક્ષણ પ્રાપ્ય ન હોવાથી દરેકે પોતે આ શિક્ષણ લેવું પડશે.

તેનો પ્રારંભ કેવી રીતે કરવો ? પહેલા ઈન્દ્રિયવ્યવહારનું અવલોકન કરો. શરીરનું ઉઠવું, બેસવું, હાથપગનું હલનચલન, શબ્દ વ્યવહાર વગેરે કેવી રીતે થાય છે ? આ સર્વ વ્યવહાર સ્વાધીન છે ? તેમાં કંઈ અવરોધ છે ? અન્યની ઉપસ્થિતિમાં શરીર સહજતાથી બેસી શકતુ નથી. સહજતા પ્રયોગગમ્ય શાસ્ત્ર છે. ખાવું–પીવું, સૂવું–ઉઠવું વગેરેની ગતિવિધિમાં કયાં કયાં અવરોધ છે ? ઉઠતાં બેસતાં મનુષ્યને સંકોચ થાય કે સભાન રહેવું પડે તો તેનો વ્યવહાર એકાંતમાં એક પ્રકારનો અને અન્યની ઉપસ્થિતિમાં અન્ય પ્રકારનો થાય છે.

સંપૂર્ણ વ્યવહાર વિશ્રામમય કેમ નથી થતો. શરીરની કોમળતા, સુંદરતા, સ્ફૂર્તિ, ઉત્સાહ જો એક ક્ષણ અનુભવી શકાય તો સર્વેક્ષણમાં તે અનુભવ સંભવિત છે. જો સર્વેક્ષણમાં તે અનુભવી ન શકાય તો તેનો અર્થ એ છે કે શરીર વ્યાપારમાં અવ્યવસ્થા છે. આપણને ઉઠવા બેસવાની આદત અલગ અલગ પ્રકારની છે. માનવ દેહના વ્યવહારમાં એની ખંડિતતા કે વિભાજન જરૂરી નથી. આપણે શરીરનું સાપેક્ષ સ્પંદન જાણીએ છીએ, નિરપેક્ષ સ્પંદનની ખબર નથી. સહજ વ્યવહારમાં શરીર વિશ્રાંતિમાં રહે છે. નિંદ્રામાં આપણું શરીર વિશ્રાંતિમાં હોય છે, પરંતુ તે અવસ્થાને આપણે જાગૃતિમાં જોઈ શકતા નથી.

પાંચ દિવસ પોતાના દેહ વ્યાપારને નિરખો, તેના આહાર પાણીને જૂઓ. સૌ પ્રથમ સાક્ષાત્કાર દેહની સાથે જ થઈ શકે છે. જો તેમાં કંઈ અવરોધ લાગે તો આહાર–નિંદ્રામાં તેનું કારણ શોધી લેવું. આહાર–વિહાર તે એક ઔષધિ છે. આહાર સિવાય અન્ય

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ઔષધિની આવશ્યકતા ન હોવી જોઈએ. આહારમાં પથ્યાપથ્ય સમન્વય તો કફ, વાત અને પિત્તની પ્રકૃતિ સમજીને મનુષ્ય સ્વયં પથ્યાપથ્યની વ્યવસ્થા કરી શકે છે. અધ્યાત્મ–પથ પર જીવવાવાળાને માટે શરીર કોઈ ઉપાધિ નથી. શરીરને ક્યારે ઉઠાડવું, બેસાડવું, ખવડાવવું કે પીવડાવવું તેનું ગણિત સહજ રીતે આવડવું જોઈએ. શરીર ભગવત્તાની કાયા છે, તે ભગવત્તા પ્રકટ થવાનું સાધન છે, એવી બોધ પ્રાપ્તિ શરીરને મનના ગુલામ નહિ થવા દે.

'શરીરમાદ્યં ખલુ ધર્મ સાધનમ્'। એમ કહ્યું છે. હું કહું છું કે 'આત્મસાધનમ્' દેહની પવિત્રતાને સમજો, દેહ યોગનું સાધન છે. ભોગ અને ત્યાગ બંનેથી પર માર્ગ શોધવો તે સંયમી, યોગી, આત્માર્થી શ્રેયાર્થીનું કામ છે. દેહમાં રહેલી પ્રજ્ઞાને જાણી લે તો કામ સરળ બને છે. અંધારામાં પગ સંભાળપૂર્વક માર્ગ શોધી લે છે તેમ શરીરના અવાજને સાંભળવાની આદત પડે તો તે બતાવે છે કે ક્યારે કેટલું ખાવું? મહદ્ અંશે મનુષ્ય શરીર પર અત્યાચાર કરે છે. અપમાન થાય તો રીસને કારણે નહિ ખાય. સુખની લાગણી થઈ તો વધુ ખાશે. ચિંતા વિષાદમાં નહિ ખાય. શરીર ચિત્તા સુધી સાથે રહે છે. તેના આહાર–વિહારમાં આવું અંતર શા માટે? આવી રીતે આત્મપરિચયનો પ્રારંભ શરીરથી શરૂ કરો.

આહાર ઉપરાંત શરીરનો સંબંધ નિંદ્રા સાથે છે. સાત આઠ કલાક નિદ્રા લો છો તેનો શરીર સ્વાસ્થ્ય સાથે ગાઢ સંબંધ છે. જો નિદ્રા સ્વસ્થ નહિ હોય તો મગજ કામ નહિ કરે. આવશ્યકતાથી વધુ નિદ્રા લેવાથી મગજ, નાડીઓ, જ્ઞાનતંતુ શિથિલ પડી જાય છે. અને તેથી પ્રમાદ આવે છે. ઓછી નિદ્રા લેવાથી જ્ઞાનતંતુઓ પર તનાવ આવે છે. બંને અતિથી બચીને આવશ્યકતા અનુસાર વ્યક્તિએ નિદ્રાનું પ્રમાણ નક્કી કરવું જોઈએ.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જે વ્યક્ત છે, દૃશ્યમાન છે તેનાથી આરંભ કરો. તેની સાથે અવ્યવસ્થિત, અવૈજ્ઞાનિક સંબંધ હશે તો ગ્રંથનું અધ્યયન કે સંતવાણીનું વાગોળવું તે આત્મવિદ્યા નહિ મનાય. મધ્યમમાર્ગ શોધીને નિદ્રાની સાથે સમ્યક વ્યવહાર સાધી લેવો. નિદ્રા સ્વપ્નના હારમાળમાં દબાયેલી કે છૂપાયેલી તો નથી ને તે દરેકે જોઈ લેવું જોઈએ. સ્વસ્થ નિદ્રા માટેનો એક ઉપાય એ છે કે રાત્રિ ભોજન સૂવાના ત્રણ કલાક પહેલા લેવું. ત્રણ કલાકમાં અન્નનું પાચન થાય છે. આહાર લઈને તરત સૂઈ જવાથી આંતરડા પર જે બોજ પડે છે તેનો સંબંધ મગજ સાથે થવાથી સ્વપ્ન આવે છે. પેટ પર બોજ હશે તો મગજ પર બોજ પડવાનો. અધિક થાકને કારણે થાકમાં જ નિદ્રા પૂરી થાય છે. તેથી કેવી નિદ્રા આવી તેની જાણકારી નથી રહેતી, નબળી પાચન–શક્તિવાળાને સ્વસ્થ નિદ્રા નથી આવતી. પ્રાતઃકાળમાં આંખ ઉઘડતાની સાથે જ પથારી છોડવાની ઇચ્છા થાય છે કે નહિ તે જોવું જરૂરી છે.

આહાર નિદ્રા ઉપરાંત ત્રીજી વસ્તુ સાથે શરીરને સંબંધ છે તે છે મન. આહાર–નિદ્રા બરાબર હોવા છતાં મન સ્વસ્થ ન હોય તો વિકૃતિઓ પેદા થાય છે. મન સાથે આપણે ખૂબ જ કામ લેવાતું છે. ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, મત્સર, દ્વેષ કેમ ઉઠે છે? મનની ગતિનો પરિચય ન હોય કે તેના પર કાબુ નહિ હોય તો આત્મચિંતનની વાત ગ્રંથોમાં જ રહી જશે. ચિત્તના આરોગ્ય તરફ ધ્યાન આપવું તે અધ્યાત્મમાં ખૂબ મહત્વનું છે. જેને આપણે મન, બુદ્ધિ કહીએ છીએ તે મગજ છે, ઇંદ્રિય છે. તે મગજમાં રક્તગોળકોમાં (રક્તપુંજ) એક રસાયણના રૂપમાં પડેલા છે. તે રસાયણને વૈજ્ઞાનિકોએ R. N. A. Acid નામ આપ્યું છે.

ભારતીય શાસ્ત્રોમાં મનનો દેવતા ચંદ્રમા કહ્યું છે. જેવી રીતે ધાતુ પર સૂર્ય કિરણની અસર થાય છે તેવી રીતે દરેક રસાયણો

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પર ચંદ્રમાની અસર થાય છે. યુરોપમાં પૂર્ણિમાની રાત્રિમાં વાવેલાં અન્નનો મહિમા મનાય છે. તે લોકો માને છે કે તે અનાજમાં ચંદ્રમાનો વિશેષ રસ મળે છે.

મગજના રક્તગોળકોમાંથી રસ કાઢીને બીજી વ્યક્તિને ઈન્જેકશન આપવાનો પ્રયોગ અમેરીકામાં માનસિક ચિકિત્સાલયોમાં કરવામાં આવ્યો છે. મન, બુદ્ધિના વધુ પડતા લાડ, પ્યાર કે મનની પૂજા અનાવશ્યક છે. મન પાર્થિવ ચીજ છે, એક ઇંદ્રિય છે. રસાયણના રૂપમાં મગજમાં પડી છે. માતા-પિતાની આકૃતિ શારીરિક, માનસિક લક્ષણ રસાયણ દ્વારા જ સંતાનમાં સંક્રાંત થાય છે. આનુવંશિક વારસો પ્રત્યક્ષ રૂપમાં માતા-પિતા દ્વારા અને પરોક્ષ રીતે તેમના પૂર્વજોમાંથી મળે છે. પૂરી જાતિનું, પૂરા દેશનું અને પૂરા સમાજનું મન એક સરખું કેવી રીતે બને છે? મન વ્યક્તિગત નથી, પૂરા સમુદાયનું હોય છે. હિંદુ મન, ઈસાઈ મન, મુસ્લિમ મન, એ સર્વે સામુદાયિક મન છે. નહિ તો એવું કેમ બને કે પૂરા સમુદાયની પ્રતિક્રિયા એક સરખી થાય? જેવી રીતે શરીર વ્યવહારની ભિન્ન ભિન્ન પદ્ધતિઓ છે, તેવી રીતે મન અને બુદ્ધિની ભિન્ન ભિન્ન વ્યવહાર પદ્ધતિઓ છે. મન, બુદ્ધિ આપણને સ્વાધીન નથી. તેનામાં હજારો વર્ષની ગતિ પડી છે. આ શરીરની ગતિ પચીસ ત્રીસ વર્ષની હોઈ શકે પણ મનની ગતિ તો હજારો વર્ષોની છે. વિચાર, વાસના, વિકાર, ધારણા અને માન્યતાની ગતિ હજારો વર્ષોની છે. આપણે એમ સમજીએ છીએ કે જ્ઞાન દ્વારા હજારો વર્ષોની ગતિવાળા મનને કાબુમાં રાખી શકીશું. આદર્શોની લાલચથી આ મન માને તેવું નથી. તેને લાખ વાર સમજાવો કે सत्यं वद, धर्मं चर. स्वाध्याय प्रवचनाभ्यां मा प्रमादः। પરંતુ બીજી જ ક્ષણે તે અસત્ય બોલશે. "સત્ય" "ધર્મ"નું આચરણ સારું છે તે આપણે માટે ઉપર ઉપરનું

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

છે તેથી અંદર પડેલી વાસનાને તેની અસર નથી થતી.

જેવી રીતે મુરાદાબાદી વાસણોની કલાઈ નીકળી જતાં અંદરનું પિત્તળ દેખાય છે તેવી રીતે ચેતન મનના સ્તર પર વિવેકનું અનુશાસન જતું રહેતા અંદરની વાસના પ્રકટ થાય છે. ચેતન મન સિવાયનો જે અચેતન મનનો ભાગ છે. તેની ગતિ હજારો વર્ષોની છે. જરા પણ અસાવધ રહો તો તે ગતિ આપણા પર સ્વાર બનીને બેસે છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે ક્રોધ કરવો તે સારું નથી. તો પણ ક્રોધ આવે છે, તેનો ઉપાય શું ? તેનો સાચો ઉપાય એ છે કે બાળપણથી જ બાળકોને મનનો પરિચય આપવો જોઈએ. તે કેવી રીતે થાય ? બાળમંદિરમાં જેમ બાળકોને અનેક પ્રકારની રમત રમાડવામાં આવે છે તેમ મૌનની રમત રમાડવી જોઈએ. શાંતિથી મૌનમાં બેસવાની રમત બાળકો સાથે રમો, પહેલાં ભલે આંખ ખુલ્લી રહે, પછી બંધ કરવાનું સૂચવો, પછી બાળકોને પૂછો કે આંખ બંધ હતી ત્યારે શું શું જોયું ? તેવી રીતે સમજપૂર્વક બાળકોને મૌનમાં લઈ જઈ શકાય છે.

બાળકોને પૂછો કે શું શું કરવાની ઇચ્છા થાય છે. ક્રોધ, ઈર્ષા, મારપીટ વગેરે વાસનાઓથી તેમને પરિચિત કરો. તેનો અભ્યાસક્રમ થઈ શકે. રુધિરાભિસરણ, શ્વાસોચ્છવાસની ગતિ પર વિચારો અને વાસનાઓનું પરિણામ, જ્ઞાનતંતુઓ પર થતું રાસાયણિક પરિણામ, તે સર્વેનો પરિચય કરાવી શકાય. એમ કરવાથી બાળકોને લાગશે કે મનનો ઉપયોગ સંભાળપૂર્વક કરવો જોઈએ, મન ખૂબ જ સૂક્ષ્મ યંત્ર છે.

અવકાશ સૂક્ષ્મ સ્પંદનોથી વ્યાપ્ત છે. – વિના કારણ હાથ-પગ હલાવવાથી તે સ્પંદનોમાં વ્યાઘાત થાય છે. સ્થિર પાણીમાં

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કાંકરી ફેંકવાથી જેમ તરંગ ઉઠે છે, તેમ ક્રોધ, કટુતા વ્યક્ત થતાં જે હલન-ચલન થાય છે તેનાથી પણ આકાશમાં પ્રક્ષોભ પેદા થાય છે.

આવા સૂક્ષ્મ મન સાથે ખૂબ સમજણથી કામ લેવું જોઈએ. સાઈકલ ચલાવવાવાળાને મોટર ચલાવવા આપી શકાય નહિ. મન જટિલ અને સંકુલવ યંત્ર છે, પરંતુ અવ્યવસ્થિત નથી. તેમાં સુંદર વ્યવસ્થા છે. તેની જટિલતાને ન સમજવાથી આપણે તેને અવ્યવસ્થિત બનાવીએ છીએ. મનની રચનાને અને વિચારના રસાયણશાસ્ત્રને બરાબર સમજો. ઈન્દ્રિયોથી, મનથી અને વાણીથી સમજણપૂર્વક કામ લેવું જોઈએ.

અધ્યાત્મ પ્રત્યક્ષ પરિશ્રમનું કામ છે. આત્મશિક્ષણ લેવા મહેનત કરવી જરૂરી છે. ગ્રંથોની માહિતી કે જ્ઞાનનો સંગ્રહ બોધ નથી. અધ્યાત્મમાં રોકડનું ચલન છે, ઉધારનું નથી.

કોઈપણ વિશિષ્ટ ક્રિયાનો સંબંધ સમગ્ર જીવન સાથે વણાયેલો હશે તો તે ક્રિયા અધ્યાત્મમાં પરિણમશે. તે ચુરૂ ચાવી છે. ત્યાં કોઈ વિસંવાદ નહિ હોય. જ્યાં કોઈ પણ ક્રિયા જીવનની સમગ્રતાથી વિચ્છિન્ન થશે, ત્યાં વિકૃતિઓ પેદા થશે, સમસ્યાઓ ઉઠશે. પરસ્પર વિચ્છિન્ન અને અસંબંધ ક્રિયાઓ કે જેમાં સંગતિ નથી તેમાં વિકૃતિઓ પેદા થયા વિના નહિ રહે. જીવનનું સૌંદર્ય અનુબંધમાં છે. જ્યાં સુધી મનુષ્યનો મનુષ્યની સાથે કે સૃષ્ટિની સાથેનો સંબંધ સમજમાં નહિ આવે ત્યાં સુધી જીવનમાં અસૌંદર્ય, બીભત્સતા આવશે. તે માટે જીવનનો સર્વ વ્યવહાર સમજપૂર્વક કરો. જીવનની સમગ્રતાથી કરો, જીવનના સમગ્ર ઉદ્દેશ્યની સાથે તે વ્યવહારની સંગતિ છે કે નહિ તેનું અવલોકન કરો. જીવનની સમગ્ર ભૂમિકાની સાથે વિસંગતિ કે વિરોધ ન હોય તે જોશો તો મન અવ્યવસ્થિત નહિ બને. કારણ કે મનની ક્ષુદ્રતાને

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ત્યાં અવકાશ નહિ મળે.

જેવી રીતે શરીરને અમુક કલાક નિદ્રાની આવશ્યકતા છે તેવી રીતે અમુક કલાક પછી ૫–૧૦–૧૫ મિનિટ શરીરને શ્વાસન કરાવો તો નવજીવન પ્રાપ્ત થશે. મૌન, નિરવતા, વિશ્રાંતિમાં એક ઝૂમકી મારો. દેહ, મન, પ્રાણ, વાણી સર્વની સાથે મૌનમાં એક ઝૂમકી મારો. જેમ શરીર માટે નિદ્રાની આવશ્યકતા છે તેમ મન, વાણીને માટે મૌનના અભ્યાસની જરૂર છે. શરીર માટે જેમ નિદ્રા અને સ્નાનનું સંયુક્ત મહત્ત્વ છે તેવી રીતે વાણી અને ચિત્ત માટે મૌનનું મહત્ત્વ છે.

જે લોકો સાર્વજનિક કાર્યમાં જોડાયેલા છે તેમને માટે આ મૌનનો અભ્યાસ અનિવાર્ય છે. નહિ તો મુખમાંથી નીકળતી વાણી જીવંત નહિ હોય. ચિત્ત સૂકું, નિરાશ કે હતાશ હશે તો મુખમાંથી શબ્દ કેવા નીકળશે? કોઈ દિવસ શબ્દોનું મુખ જોયું છે? તેના રૂપ, રંગ, સૌરભ, રસ જોયાં છે? જ્યારે વિનોબાજીના મુખમાંથી શબ્દ નીકળે છે ત્યારે લાગે છે કે જાણે મોતીની માળા ગુંથાઈ ગઈ. મૌનના અભ્યાસીના શબ્દ ઉધાર, અર્થહીન નથી હોતા, અનુભવપૂર્ણ શબ્દ હોય છે. જે શબ્દનો અર્થ જીવાયો હશે, રસ પીધો હશે તેજ શબ્દ બોલાશે. જેમ મનુષ્ય સંતાનને જન્મ આપે છે તેમ શબ્દ અનુભવીનું સંતાન છે. તેનો જન્મ સમગ્ર જીવનમાંથી થાય છે. ચિત્તમાં અવ્યવસ્થા હોય, ભાવો, સંવેગોની અરાજકતા હોય તો છિન્ન વિચ્છિન્ન શબ્દ નીકળશે.

વિશિષ્ટને સમગ્રની સાથે જોડવાની ચાવી પકડી લો. વિવેકરૂપી ચિપિયાથી એક એક વિકારને પકડવાનો ઉપાય સાચો નથી. એકને પકડશો અને બીજા દસ ઉભા થશે. વિવેકથી કે જ્ઞાનથી કામ નહિ ચાલે, યુક્તિથી કામ લેવું પડશે. શારીરિક, માનસિક, વાચિક કોઈ પણ ક્રિયા સમગ્રને છોડીને ન થવા દો. એક એક વિકૃતિને પકડીને ક્યાં સુધી દૂર કરશો? સમગ્રતાથી જીવવું તે મુખ્ય ચાવી છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ત્રીજું પ્રવચન

૨૭-૩-૭૩ સવારે ૮-૩૦

સભાખંડના 'ઓડિટોરિયમ' પર એક વાક્ય લખ્યું હતું, 'આધ્યાત્મિક ચેતનામાં પહોંચવાની ક્રિયા ધ્યાન દ્વારા, સમર્પિત કર્મ દ્વારા કે ભક્તિ દ્વારા થઈ શકે છે.'

ઉપરનું વાક્ય કોનું છે તે ખબર નથી, પણ મનન કરવા જેવું છે. મનુષ્ય સ્વભાવ સત્વ, રજસ અને તમસ એ ત્રણ ગુણોવાળો છે. તમોગુણીને કંઈ પણ કરવાની ઇચ્છા કે પ્રેરણા નથી ઉઠતી. તેના પર દબાણ કરવામાં આવે તો જ તે કંઈક કરવા પ્રેરાય છે. તેનામાં સત્તા, સંપત્તિની લાલસા, મહત્ત્વાકાંક્ષા, સ્પર્ધા જેવી વૃત્તિ પણ નથી ઉઠતી. આ દેશમાં ગુલામીને કારણે તથા કંઈક હવામાનને કારણે તમોગુણ બહુ જ પ્રબળ રહ્યું છે. વિવેકાનંદ કહેતા કે જો આ દેશ રજોગુણ સુધી જાય તો એક પગલું આગળ વધશે.

તમો ગુણમાંથી ઉપર ઉઠે તો બ્રહ્મનિષ્ઠા કે આત્મનિષ્ઠાની સંભાવના છે. વિચારને અનુસાર કાર્ય ન કરો તો વિચાર પોતે સ્વયં પ્રત્યય નહિ આપે. બુદ્ધિ દ્વારા કરેલા વિચારોનો સંગ્રહ રસોઈના કાચા માલ જેવો છે. જેવી રીતે રસોઈના સામાનને અગ્નિ દ્વારા પકાવવો પડે છે તેમ વિચારોને વ્યવહારમાં જીવવા પડે છે. વિચાર અનુસાર વ્યવહાર થાય છે ત્યારે વિચાર-રસ સિદ્ધ બને છે અને તેમાંથી બોધનો રસ સિદ્ધ થાય છે. અગ્નિ અને પાણીના સંયોગથી

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જેમ ચોખાને સિદ્ધ કરવાથી તેનો સ્વાદ પ્રકટ થાય છે તેમ વ્યવહાર રૂપી અગ્નિમાં જ્ઞાનનો રસ પ્રકટ થતાં તેમાંથી બોધ નિપજે છે.

જે જ્ઞાનપિપાસુ છે તે ગ્રંથનું અધ્યયન કરશે. આ વિજ્ઞાનયુગમાં જ્ઞાનપ્રાપ્તિની વિપુલ સામગ્રી સુસાધ્ય બની છે. તેનો સદ્‌ઉપયોગ કરવા દરેકે પરિશ્રમ કરવો પડશે.

'સમર્પિત કર્મ' નો શું અર્થ છે? આ વાક્યના 'ક્રિયા' ને સ્થાને 'પ્રક્રિયા' શબ્દ અધિક યોગ્ય લાગે છે. સંત-વાણીનો એક એક શબ્દ જીવાયેલો હોય છે, તેથી તે દરેક શબ્દમાંથી રસ આવે છે. જ્ઞાન-સંગ્રહ તે રસોઈનો કાચો સામાન છે. સમર્પિત કર્મ તેને અગ્નિસિદ્ધ કરવાની પ્રક્રિયા છે. તેમાંથી જ્ઞાનમાં છૂપાયેલા બોધનો રસ પ્રકટ થાય છે. કલ્પનાના દાંત વડે વિચારોને ચાવીને નવલકથા, કવિતા લખવી સંભવિત છે પરંતુ તેનાથી જીવન જીવવું સંભવિત નથી.

સમર્પિત કર્મમાં ફળની અપેક્ષાનો વિચાર નથી હોતો. ભારતનો આદર્શ તો એ છે કે રસોઈ બનાવો, કોણ ખાશે તે ન વિચારો. ગીતાનું વચન છે કે 'જે પોતાને માટે અન્ન પકાવે છે તે ચોર છે.' 'ખીજાને આપ્યા વગર ખાય છે તે ચોર છે.' રસોઈ થયા પછી પ્રથમ અગ્નિને આહુતિ, ગાયનો એ કોળિયા ભાગ, આપી અતિથિની રાહ જોઈ પછી ગૃહસ્થ પોતે જમતો.

સેવાના બદલામાં સમાજમાંથી શું મળશે તેની ચિંતા નહિ. સમાજે શરીર, જ્ઞાન, વિદ્યા આપ્યા પછી તેની પાસેથી શું જોઈએ! બધું તેને અર્પિત છે. ઋષિ-ઋણ, દેવ-ઋણ, પિતૃ-ઋણ પૂરું કરવામાં એજ ભાવના હતી. સમાજમાંથી જે કંઈ મળ્યું તે પાછું આપવાની ભાવનામાં સમર્પિત કર્મ સંભવ છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સમાજે તન, મન, બુદ્ધિ, જ્ઞાન, સાધન વગેરે આપ્યું, પરિપકવતા માટે સેવાનો અવસર આપ્યો. જે કર્મના ફળનો વિચાર કરશે તેને માટે સમર્પિત કર્મ અસંભવ છે. જેણે કર્મના અવસરને જ કર્મનું ફળ માની લીધું તેના જીવનમાં આનંદ જ આનંદ છે. તે કદી નિરાનન્દ નહિ બને.

નિરંતર આનંદમાં રહેવું તે બ્રહ્મચર્ય છે. માન, પ્રતિષ્ઠા, પૈસા, સત્તા શું મળશે તેવું જેણે વિચાર્યું તે સોદાગર છે. તેનાથી સમર્પિત કર્મ થતું નથી અને તેથી તેને જ્ઞાનનો રસ મળતો નથી. પોતાના કર્મનું મૂલ્ય પોતે જ પૈસા, સન્માન, પ્રતિષ્ઠાથી નક્કી કરે તો આનંદ નહિ મળે, સુખ મળશે.

સુખ વસ્તુ નિર્ભર છે, આનંદ આત્મ-નિર્ભર છે. સુખની હાનિ-વૃદ્ધિ હોઈ શકે છે. આનંદને ઘટાડવા વધારવાની શક્તિ કોઈનામાં નથી.

'खरचे न खूटे वाको चोर न लूटै.
दिन दिन बढत सवायो।
पायोजी मैंने राम रतन पायो'
'रमते इतिराम :

એટલે કે 'રમણ' કરવાવાળા આનંદનો એ ધર્મ છે. સમર્પિત કર્મ એ આનંદની ક્રીડા છે. એ વ્યક્તિને દુઃખ કે કષ્ટ નથી થતું તેમ નથી. બાળકોને રમતાં રમતાં પરસેવો થાય, ચોટ લાગે, થાક લાગે તો પણ રમત છોડતા નથી. તેવી રીતે પ્રભુ-ભક્તિનું કર્મ કરતાં કરતાં માન-અપમાન, નિંદા-પ્રશંસા થાય તો પણ કર્મ એ જીવનનું અંગ બની રહે છે. શરવીર બનીને કર્મ કરે છે. કર્મનો અવસર, કર્મની ક્ષમતા તેને માટે પ્રભુનો પ્રસાદ છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

वीरोकी यह बाट है भाई, कायरका नहीं काम,
सिर पर बांध कफन जो निकले, बिन सोचे परिणाम।

કોઈ લોકો હૃદય-પ્રધાન કે ભાવના-પ્રધાન હોય છે, કોઈ લોકો બુદ્ધિનિષ્ઠ હોય છે. દરેક કામમાં પરિશ્રમ કરવો પડે છે. જ્ઞાન સંગ્રહ કરવામાં પરિશ્રમની જરૂર પડે છે, તે પણ એક તપસ્યા છે. મહદ્અંશે આપણી બુદ્ધિને પરિશ્રમની આદત નથી. જે લોકોની પાસે હૃદયની ભાવનાનું ઐશ્વર્ય હોય છે તેઓનું સંતોના જીવન-ચરિત્ર તરફ આકર્ષણ હોય છે. કારણ કે ત્યાં તૈયાર સામગ્રી મળે છે. પોતાની જાતે સ્વયં તુલનાત્મક અધ્યયન કરવું, તારતમ્ય કાઢવું, તે બુદ્ધિનિષ્ઠનો માર્ગ છે. હૃદયનિષ્ઠ વ્યક્તિને સન્તના પ્રત્યક્ષ જીવનમાંથી, ભક્તિમાંથી રસ મળે છે.

શ્રદ્ધાનો રસ કોઈ પણ આધાર કે આકારમાં ગોઠવી શકાય છે. તીર્થ કેવી રીતે બને છે? ભક્ત પોતાની ભક્તિનું અને શ્રદ્ધાનું જે ક્ષેત્રમાં સિંચન કરે છે તે ક્ષેત્ર તીર્થ બને છે. તેવી રીતે લાંબાકાળની ભક્તિ-શ્રદ્ધાના અભિષેકથી કોઈ આકાર પવિત્ર થઈ ગયો હોય છે. શીવ, વિષ્ણુ, દેવી, ગણેશ વગેરે ભક્તોની ભક્તિથી જ પ્રતિમાની અંદર પ્રાણ-પ્રતિષ્ઠા થાય છે. બજારમાંથી ખરીદેલી પ્રતિમા કે મૂર્તિને પ્રાણ-પ્રતિષ્ઠા દ્વારા વિગ્રહ બનાવવો પડે છે, ત્યારે પ્રભુનો તેમાં વાસ છે તેમ મનાય છે. ખરેખર તો ભક્તની શ્રદ્ધા જ તેમાં પ્રતિષ્ઠિત થાય છે.

કોઈએ ગ્રંથમાંથી વિચાર કે આકારને ગ્રહણ કર્યો. તે બંને અવલંબન છે. તેમાં કોઈ નાનું-મોટું કે ઉત્તમ-કનિષ્ઠ નથી. ભક્તને માટે વિગ્રહમાં જ સઘન બ્રહ્માંડ છે. તુકારામે ગાયું છે કે,

सगुण निर्गुण दोही विलक्षण
ब्रह्म सनातन विटेवर माझा।

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ભાવના–સંપન્ન ભક્તહૃદય વ્યાપક પરમાત્માની મૂર્તિમાં ભાવના કરીને એક સ્થાન ઉપર તેનો આધાર બનાવી લે છે. વિચારોને માટે પણ શબ્દનો આધાર લેવો પડે છે. 'સત્ય', 'પ્રેમ', 'કરુણા' તે શબ્દોમાં શું છે ? વિચારોની મૂર્તિ તો છે. 'સત્ય' થી ગાંધીનું, 'પ્રેમ' થી ઇસાનું, 'સૌન્દર્ય' થી રવિન્દ્રનાથનું સ્મરણ થાય છે ને ?

બુદ્ધિનિષ્ઠ વ્યક્તિ જ્ઞાનથી સમર્પિત કર્મમાં પહોંચે છે. હૃદયનિષ્ઠ વ્યક્તિ ભાવનાની પ્રપત્તિમાં (શ્રદ્ધા) શરણાગતિમાં પહોંચે છે. પ્રપત્તિ પુરુષાર્થથી પણ મુશ્કેલ છે. મૂર્તિમાં કે સંતમાં એકવાર શ્રદ્ધાનું અવલંબન સ્થાપિત કર્યું પછી તે જે કંઈ કરે તે બધું જ મારા હિતમાં છે, તેવી નિષ્ઠા વગર ત્યાં ચાલતું નથી. પુરુષાર્થમાં પરિશ્રમ કે દાવિત્વની સ્વાધીનતા છે. શરણાગતિ, પ્રપત્તિમાં સ્વાધીનતાનું સંપૂર્ણ વિસર્જન છે.

પોતાના જ ભાવને સમર્પિત કરવાથી મૂર્તિમાંથી પોતાના ભાવનું અને શ્રદ્ધાનું સૌંદર્ય દેખાય છે. જેવી જેની શ્રદ્ધા તેવું રૂપ, જેવી ભાવના તેવો આધાર શરણાગતિમાં કે પ્રપત્તિમાં પ્રભુ જ સર્વસ્વ છે તેવો ભાવ રહે છે. પોતાનો જીવનદોર તેને સોંપેલો છે. સુખદુઃખ બધું જ સર્વત્ર અને સદા તેના પ્રસાદરૂપે છે. દુઃખ ક્યાંથી આવ્યું અને કેમ આવ્યું તેના જરાય વિચારને ત્યાં સ્થાન નથી. શરણાગતિનો સ્વીકાર અને જીવનમાં આશંકા, બંને હાથમાં લાડુ રાખી ન શકાય.

પુરુષાર્થમાં શ્રદ્ધા હોય તો સમજ કેળવો, જવાબદારીથી કામ કરો, તેનું ફળ ભોગવવા તૈયાર રહો. શરણાગતિ સ્વીકારો તો સંકલ્પ–વિકલ્પ ત્યજો. ત્યાં દ્વંદ્વાત્મક ભાવ ન હોય, યોગક્ષેમનો વિચાર ન હોય.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम्।

શરણાગતનું પ્રભુથી ભિન્ન કોઈ અસ્તિત્વ નથી. પળે પળે શંકાનું ઊઠવું તે 'संशयात्मा विनश्यति' છે. સંશયના સમાધાન માટે વિચારો કરવા પડે છે. શરણાગતિમાં સંશયને સ્થાન નથી. ત્યાં તો આખો જન્મ જ હોડમાં મૂકી દીધો છે. પ્રભુને કરવું હોય તેમ કરે.

આધ્યાત્મિક ચેતનામાં પહોંચવાના આ બે માર્ગો છે. એક માર્ગ એ છે કે જ્ઞાન-બળ અને તપોબળના આધારે કર્મમાત્રને સમર્પિત ભાવથી એટલે કે ફલની ચિંતાનું વિસર્જન કરીને કરો. બીજો માર્ગ એ છે કે અખંડ હૃદયભાવના પ્રભુ-ચરણોમાં ન્યોચ્છાવર કરો. સર્વ રૂપ તે અરૂપીના છે, સર્વ આકાર તે નિરાકારનો છે. સ્વાધીન રહીને જે રૂપ, આકાર પસંદ કરો તેમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા-ભક્તિ રાખો.

सत्संगत्वे निःसंगत्वं, निःसंगत्वे निर्मलतत्त्वम् निर्मलतत्त्वे निश्चलबुद्धिः।

સંતનો સંગ કે અનુરાગ થવો એટલે વિષયોનો વિરાગ. ત્યાં અનુરાગ વિરાગ પૃથક નથી. સંતસંગથી પંચકોશ નિર્મળ થાય છે, તેથી બુદ્ધિ સ્થિર થાય છે. સ્થિતપ્રજ્ઞનું આ લક્ષણ છે. તેને જ સમાધિસ્થ કહે છે. 'सम-आधान' તે સમાધિ. તેમાં વૃત્તિયો અને વ્યવહારની સમતા હોય છે. કયાંય વિષમતા નથી હોતી. વ્યવહારમાં સમતા, સંતુલન, હૃદયમાં પ્રસાદ, આનંદ, ચિત્તમાં સાવધાનતા, તેને જ ગીતામાં 'ब्राह्मी स्थिति' કહી છે. તે સ્થિતિ એકાંત કે લોકાંતમાં સમાન ભાવે રહે છે, તે આધ્યાત્મિક ચેતના છે. પ્રત્યક્ષ તો તે વ્યક્તિ રૂપે દેખાય છે પણ અંદરની સ્થિતિ વિશ્વચેતનામય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ચોથું પ્રવચન

૨૧-૩-૭૩ સવારે ૮-૩૦ વાગે

ધ્યાનાવસ્થાનો અર્થ છે વ્યક્તિગત અહંકારનું વિસર્જન. ભક્તિની ચરમસીમા એટલે વિનમ્રતા અને નિરહંકારિતા. કર્મયોગનો મર્મ છે કર્તાપણાના, ભર્તાપણાના અને ભોક્તાપણાના ભ્રમનું વિસર્જન. મૌનનો અર્થ છે પરા, પશ્યંતી, મધ્યમા અને વૈખરી, ચારે વાણીના સ્રષ્ટાપણાની, નિર્માણપણાની ભ્રાંતિનું વિસર્જન. જ્ઞાન કે અજ્ઞાનનો હું કર્તા, ભર્તા, ભોક્તા છું તે ભ્રમ છે.

કઈ વ્યક્તિ કયા માર્ગે યાત્રા કરીને ધ્યાનાવસ્થા સુધી પહોંચે છે તેનો નિર્ણય તે યાત્રા કરનાર જ જાણે છે. કયા માર્ગે યાત્રા કરવી છે તે વ્યક્તિએ પોતે જ નક્કી કરવું જોઈએ. અંતર અને બાહ્ય કયો માર્ગ અનુકૂળ, ઉચિત અને પ્રશસ્ત છે તેની શોધ વ્યક્તિએ સ્વયં કરવી જોઈએ. અંતર યાત્રા માટે બહારથી માર્ગ મળે છે પણ તેનું સાધન બહાર નથી. યાત્રા કરવાવાળો અંદર છે અને યાત્રાનો અંત પણ અંદર છે.

આજે ધ્યાનાવસ્થાને માટે જ કહેવાનું મન છે. શ્રીમદ્ ભાગવતનો પ્રસિદ્ધ શ્લોક છે 'ધ્યાનાવસ્થિત તદ્‌ગતેન મનસા' 'તદ્‌ગતમન' કોનું છે ? જે પ્રભુની સત્તાસ્વરૂપમાં જ સમરસ છે. જે સત્તાથી આપણું નિર્માણ થયું છે, તેની સાથે અખંડ અનુસંધાન, તેના બોધમાં વૃત્તિઓનું લીન રહેવું, તેના ભાન માત્રથી બુદ્ધિનું રસાઈ જવું, તેના ભાવમાં ચિત્ત મગ્ન રહેવું, એવી અવસ્થાને 'તદ્‌ગત' કહે છે, તદ્‌ગતમન ધ્યાનાવસ્થિત છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પ્રભુની સત્તા સ્વરૂપમાં સર્વ વૃત્તિઓ ભાવ, વિચાર લીન થયા પછી તેની મસ્તી રહે છે. તે મસ્તીથી પણ મુક્ત છે તે ધ્યાનાવસ્થિત છે. વૃત્તિ, ભાવ, વિચાર, શબ્દ, આહાર દરેકનો એક પ્રકારનો નશો હોય છે. સારા વિચારોના શ્રવણ પછી બુદ્ધિનો નશો, સુંદર ભોજન પછી શરીરનો નશો, જ્ઞાન સંગ્રહનો નશો, 'તદ્‌ગત' મનની મસ્તીનો નશો, ચિત્તની લયાવસ્થાનો નશો ચઢે છે, ત્યારે સાધક ભાન ભૂલે છે. વાણીનું સંતુલન છૂટી જાય છે. 'તદ્‌ગત' મનની અવસ્થા પછી પણ નશો ચઢે, દેહ પરનો કાબુ છૂટી જાય તો 'કર્મસુ કૌશલં' નહિ આવે, યોગી નહિ થવાય. મન, વાણી પરનો કાબુ છૂટી જાય તો જીવનનો પ્રસાદ નહિ મળે.

બ્રહ્માનંદમાં નશો આવે તો તે ઈષ્ટ નથી, મનુષ્યનું તે ધ્યેય નથી. તે માટે 'તદ્‌ગત' સાધ્ય થયા પછી ધ્યાનાવસ્થિત થવું જરૂરી છે. સમાધિમાં વૃત્તિઓ સંતુલિત રહે છે. ધ્યાનાવસ્થિત એટલે ચિરસંતુલિત, ચિરપ્રસાદમય, ચિરજાગૃત, ચિરસાવધાન. યોગી જેવું સાવધાન કોઈ ન હોઈ શકે. તેની સાવધાનતા સમગ્રમાં છે.

સૂર્યપ્રકાશની જેમ અવધાનનો સ્વભાવ સમગ્રમાં વ્યાપ્ત થવાનો છે. વાદળને તો અગ્નિ જ્યાં ખેંચે ત્યાં વરસે છે. પરંતુ અવધાનમાં સૂર્યકિરણની જેમ સમગ્રમાં વ્યાપ્ત થવાની શક્તિ છે. કારણ કે સર્વત્ર વ્યાપ્ત થવાનો તેનો ધર્મ છે.

આપણું અવધાન સર્વત્ર કેમ નથી રહેતું ? કારણ કે આપણા મનમાં હેતુવાસના, મહત્ત્વાકાંક્ષા ઈત્યાદિ પડ્યા છે. પ્રાતઃકાલમાં આંખ ઉઘડતાં જ વાસના, ઇચ્છા, મહત્ત્વાકાંક્ષા ઉઠે છે અને જાગૃતિની સાથે જે અવધાન ઓતપ્રોત થવું જોઈએ, તેને હેતુ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

અવરોધે છે. જ્યાં સુધી કર્તાપણાનું ભાન છે ત્યાં સુધી અવધાન સર્વવ્યાપી ન બને.

હું તો નિમિત્ત માત્ર છું. પ્રભુ મારી પાસે જે કરાવવું હોય તે કરાવે. હું યથાશક્તિ, યથામતિ કર્મ કરું છું. હું કર્તા નથી. પ્રભુનો અંશ નહિ પણ અવિભાજ્ય અંગ છું. વિરાટ વિશ્વનું અંગ છું. આત્મતત્વની અભિવ્યક્તિ છું. આવું જેને ભાન છે તે કર્તાભાવ રહિત કર્મ કરે છે. તેના ચિત્તમાં હેતુ છૂટી જવાથી. અવધાનને ખંડિત કરવાવાળો અવરોધ દૂર થાય છે.

અવરોધ, વિક્ષેપનું નિરાકરણ એજ સાધના છે. કશું બહારથી પ્રાપ્ત થોડું કરવાનું છે? સિદ્ધિ તો પોતાની અંદર પડી છે. મન, વાણી, પ્રાણનું સંગીત, તેનામાં રહેલી અનંત શક્તિઓનું સ્ફુરણ તે સિદ્ધિ છે. તે પ્રાપ્ત કરવા માટે શું કરવાનું છે? અવરોધ દૂર કરવો તે સાધના છે.

શબ્દો પર હજારો વર્ષોની ધૂળ ચઢી છે. અનેક અર્થ દબાઈ ગયા છે. ધૂળ-માટીને દૂર કરીને શબ્દોનું પ્રક્ષાલન કરવાનું છે. પ્રત્યક્ષ પ્રયોગ અને અનુભવથી પ્રક્ષાલન કરવાનું છે. તે જીવનના નીરથી થશે. ત્યારે બધી સંકિર્ણતાઓ દૂર થશે. સંસ્કૃતને 'દેવ ભાષા' કહી છે. 'દેવ' એટલે પ્રકાશશીલ.

હું કર્તા નથી, કર્તા એક માત્ર વિશ્વ-ચેતના છે, વિશ્વની સત્તા છે. પશુ, પક્ષી, પ્રાણી, અને મનુષ્ય તે દરેકની સાથે રહીને મારે કાર્ય કરવાનું છે. 'આ સંસાર મારો સર્જેલો નથી' એ સમજ જેટલી ઊંડી હશે તેટલો બોધ સ્પષ્ટ થશે અને નિરંહકારપણું આવશે. પછી મહત્વાકાંક્ષા નહિ સતાવે. મનુષ્ય સમજશે કે ચાર દિવસ માટે આ સંસારમાં જીવન છે, પછી ચાલી જવાનું છે. એ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ચાર દિવસનું જીવન એક સેતુ છે, તેના પર વ્યક્તથી અવ્યક્તના કિનારે જવાનો સમય રૂપી પ્રવાહ વહે છે. સેતુ સારો હોય તેથી ત્યાં રોકાવાનું ન હોય. તે સેતુ દ્વારા બાળપણ, યૌવન, પ્રૌઢાવસ્થા સર્વેનું નિરીક્ષણ થાય છે.

જે સંસારનો નિર્માતા છે તે મારો નિર્માતા છે. તે 'પરમ' એટલે અબાધિત છે. ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લય દ્વારા તે બાધિત નથી. તે કર્તા છે. કર્તાભાવ દૂર થતાં હેતુનું વિસર્જન થાય છે, હેતુ ન હોવાને કારણે વિકાર, મહત્ત્વાકાંક્ષા ટકી શકતા નથી. તે સર્વે કર્તાભાવ સુધી જ સાથે રહે છે.

'હું છું' તેનું ભાન મનુષ્યને વિશ્વસત્તાથી અલગ રાખે છે. મારાપણાની કમાણી સાથે લઈને મનુષ્ય જાય છે. કદાચ સારી ગતિની કે મુક્તિની પ્રાપ્તિ થાય તો પણ 'હું છું' હું અને છું તે બંને કિનારા છૂટતા નથી. 'અહં બ્રહ્માસ્મિ' માં પણ હું અને છું નથી છૂટતું. દેહ અને મનનું સ્થાન અલ્પ લે છે. ધ્યાનાવસ્થામાં 'હું' અને 'છું' બંને કિનારા છૂટી જાય છે. કેવળ 'તું જ છે' 'પ્રભુ જ છે' કેવળ કર્મ કરવાવાળો પરમાત્મા રહે છે. 'પ્રેમ ગલી અતિ સાંકરી યા મેં દોન સમાહિ' આત્મસત્તા રહે છે અનાત્મા છૂટી જાય છે.

નિરંહંકારિતામાં અવધાન સર્વવ્યાપી બને છે, તે વ્યક્તિ સમગ્રતાને એક સાથે જૂએ છે. તેની સંવેદનશીલતા સર્વત્ર અને સર્વાંગ વ્યાપ્ત હોય છે. દર્શન, શ્રવણ, સ્પર્શ, ગંધ બધાને એક સાથે ગ્રહણ કરે છે. તે સંવેદનશીલતા એજ શીવનું ત્રીજું નેત્ર છે. પાંચ કર્મેન્દ્રિયો, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને અગિયારમું મન તે બધાથી ઉપર જે સંવેદનશીલતા (ઈંદ્રિય) કામ કરે છે તે શીવનું ત્રીજું નેત્ર સમજો.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

અવધાનનું સર્વવ્યાપી બનવું તે યોગાવસ્થા છે. અંદર-બહા-રનું અવધાન તે છે ભક્તની અવસ્થા. પહેલાં જે અહંકાર સતાવતો હતો તે આ અવસ્થામાં ક્યાં રહે છે તેના એક અભ્યાસક્રમની આવશ્યકતા છે.

પ્રતિદિન અર્ધો કલાક શરીરને સ્થિર કરીને, વાણીને મૌન કરીને મનુષ્ય પોતાની જાત સાથે બેસે. ધ્યાનાવસ્થામાં અહંકારનું શું થાય છે તે શાંતિમાં બેસવાથી જણાશે. શરીર પર અત્યાચાર કરવાનો નથી તે તો પરમમિત્ર છે. તેને લાડ ન લડાવો કે ઉપેક્ષા ન કરો. શરીર જે રીતે સુખથી સ્થિર બેસી શકે તે રીતે બેસો.

શરીર કમજોર હશે તો પણ જે તેની સાથે મિત્રતા કેળવશે. તેને તે અંત સુધી સાથ આપશે.

શાંતિથી બેસવા માટે એકજ સમય નિશ્ચિત કરવો. પ્રભાતની પહેલા કે રાતની પહેલાનો સંધિકાલ વધુ અનુકૂળ હોય છે. કારણ કે તે સમયે સૃષ્ટિ અને આપણું ચિત્ત શાંત હોય છે.

સવારે પૂર્વનો તરફ મુખ રાખીને અને સાંજે પશ્ચિમની તરફ મોં રાખીને બેસવું. કારણ કે શરીર તે સમયે સૂર્યમાંથી પ્રાણશક્તિને ગ્રહણ કરે છે. રૂચિ પ્રમાણે દીપક કે અગરબત્તીનો ઉપયોગ કરવો. તે માટે કોઈ વિધાન માનવાની જરૂર નથી.

શરીર, વાણી, ચિત્ત શાંત રહે તેમ બેસવાનું છે. તે એક સુંદર અવસર છે. દિવસભર પ્રારબ્ધથી મળતા સંયોગોમાં સમય પૂરો થાય છે. તેથી જ્યાં શાંત બેસવાનું થાય છે કે મન બોલવા માંડે છે. કઈ કઈ વાતો ઉપસ્થિત થાય છે તે થવા દો. બાળકો પોતાના તૂટેલા-ફૂટેલા રમકડાં એક ટોપલીમાં ભરી રાખે છે. બાળકને તેનું મહત્વ છે અને જ્યારે કોઈ ઘરે આવે ત્યારે તો રમકડાં તરતજ દેખાડે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

છે. તેવી રીતે મનને માટે વાસના, વિકાર, સ્મૃતિના સંગ્રહનું બહુ મહત્ત્વ છે. આપણે તો મનને કયારેય પૂછતા નથી કે તેનામાં શું શું ભર્યું છે.

મનમાં ઈર્ષા, ક્રોધ ઉઠે છે ત્યારે આપણે તેને વિવેકના ચાબુકથી દબાવી દઈએ છીએ. નીતિ, ધર્મ, સંતવાણી દ્વારા તેને દૂર કરીએ છીએ. મૌનમાં બેસવાથી પહેલી વાર મનની સાથે પ્રત્યક્ષ પ્રતિકાર થાય છે. તેનાથી ડરો નહિ કે ભાગો નહિ. પોતાની અંદર જેટલી ક્ષુદ્રતા, ઈર્ષ્યા, કટુતા, ઘૃણા હોય તેને પ્રકટ થવા દો. અત્યાર સુધી જે અંધકારમાં હતું તેને હવે મન આપણી સામે રજૂ કરે છે. તેનાથી મનુષ્ય ગભરાય છે. તેને જોવા નથી ઈચ્છતો.

મનની સાથેના પ્રતિકારથી ડરવું તે ભૂલ છે. મન કયાંથી સ્મૃતિ, વાસના લાવે છે તે સર્વે સાંભળવાનું, જોવાનું સાહસ કરીને બેસવું જોઈએ. મનની સાથે એક જ શરત રાખો કે તારી સાથે શરીરને દોડાવીશ નહિ. જોવા બેઠો છું, પરંતુ જેવું જોઉં તેવું કરવાનો નથી. જેવી રીતે શરીરને મિત્ર બનાવવાનું છે તેમ મનને પણ મિત્ર બનાવો. મન ત્વરિત મિત્ર બને છે. તેને ન રોકો કે ન ટોકો, ન નિંદા, ન પ્રશંસા, ન લાડન, ન પિડન, ન ખંડન. આવી રીતે બેસવાથી સામાન્યતઃ ત્રણ સપ્તાહમાં દૃષ્ટાભાવ સધશે.

મનના એક અંશની દોડ હજી ચાલુ છે. બીજો અંશ સ્થિર દૃષ્ટા બની ગયો છે. હમણા સુધી તે કર્તા ભોકતા હતો હવે શાંત થયો છે. હવે દૃષ્ટા, દૃશ્ય અને દર્શન ત્રણેનું ઐકય સાથે છે. દૃષ્ટાભાવ આવવાથી સાક્ષી બનીને આપણે જોઈએ છીએ. હવે મારી અંદર શું સારું છે કે શું ખોટું છે, તેનો નિર્ણય કરવાનો નથી. કેવળ દૃષ્ટા બનીને જોવાનું છે કે અંદર શું શું પડયું છે. દૃશ્ય તરફ કોઈ શત્રુભાવ કે વિરોધ નથી. ફકત દૃષ્ટા અને દર્શન

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

રહે છે. દૃશ્યમાં કોઈ પરિવર્તન કરવું નથી કે કશું પ્રાપ્ત કરવું નથી. જોવામાં કોઈ હેતુ નથી.

આથી દૃષ્ટા અને દર્શન બે જ રહે છે. દૃશ્ય બહાર રહી જાય છે. દૃશ્યનો ભય ન રાખો. તેનું હવે કોઈ બંધન નથી. હજી ચિત્તની ચંચળતા છે. પણ શરીર શાંત છે, અને બુદ્ધિ દૃષ્ટા બનીને બેઠી છે. આવો દૃષ્ટાભાવ પહેલા અરધો કલાક રહેશે. તે વખતે મનની સુંદરતા–અસુંદરતા, નૈતિકતા–અનૈતિકતા બીભત્સતા વગેરેનું અવલોકન કરો. દ્વંદ્વનું અવલોકન કરતાં દૃષ્ટા બનીને તમે નિર્દ્વંદ્વાવસ્થામાં જશો. દ્વંદ્વનું વિસર્જન કર્યા વગર નિર્દ્વંદ્વ બનવું અસંભવ છે.

વ્યક્તની સાથે વ્યવહારની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવા માટેનું આ શિક્ષણ છે. શરીર શાંત છે, બુદ્ધિ કેવળ અવલોકન કરે છે. ચેતન-અચેતનને, સારા–ખોટાને, કરેલા કર્મને એકવાર જોઈ લીધા પછી અંદર જોવાનું કશું બાકી રહેતું નથી. જ્યારે જોવાનું કંઈ રહેતું નથી ત્યારે દૃષ્ટા પોતે શાંત થઈ જાય છે. તેથી હવે દૃશ્ય શાંત, દર્શન શાંત અને દૃષ્ટાભાવ પણ શાંત થઈ જાય છે.

હવે ચિત્ત અને વાણી મૌન છે. શરીર શાંત છે. તે સ્થિતિમાં નિરહંકારિતાનો પરિચય કરવાનો સમય છે. હજી સુધી અહંકારનું નાટક ચાલતું હતું. 'હું છું' આ બે કિનારા હતા. દૃષ્ટાભાવ શાંત થવાથી 'હું અને છું' બંને શાંત થઈ ગયા. અંદર કેવળ નીરવ શાંતિ છે. હજી સુધી સ–વિકલ્પાવસ્થા હતી, હવે નિર્વિકલ્પાવસ્થા છે. આ અવસ્થા દુષ્કર નથી. જો અધ્યાત્મ એવું દુષ્કર હોત તો સમગ્ર માનવજાતિને માટે સંભવ નહોત. તેવા અધ્યાત્મમાં મને કોઈ રૂચિ નથી. હું એક વિદ્રોહી, ક્રાંતિકારી વ્યક્તિ છું. નિર્વિકલ્પ સમાધિની અવસ્થા પ્રત્યેક વ્યક્તિ માટે સંભવિત છે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

એટલું જ નહિ પરંતુ તે સમાધિ અવસ્થામાં વ્યવહાર કરવો સંભવ છે. સંકલ્પ-વિકલ્પ વિના વ્યવહાર સંભવ છે.

હવે નીરવતા, શાંતિની સર્જન શક્તિ પ્રકટ થવા માંડે છે. અંદરની શક્તિઓ જાગૃત અને વિકસિત થાય છે. માનવ માત્રમાં અનંત શક્તિઓ છૂપાયેલી છે. પરંતુ તે ઘડ્યા વગરના હીરાની જેમ અપ્રકાશિત રહી છે. મૌનમાં તે શક્તિઓ જાગૃત થાય છે. કારણ કે સંસ્કાર, વૃત્તિ, હેતુ એ બધું શાંત છે. સંસ્કારોનું શાંત થવું તે સંસ્કારાતીતની જાગૃતિ છે, તે પ્રભુના ચરણ નૂપુરોનો ઝંકાર છે. એક અરધા કલાકનો દૃષ્ટાભાવ હવે ચોવીસ કલાક માટે રહે છે.

અંદર સમાયેલું 'અનંત' મૌનમાં જાગૃત થઈને સ્વયં બોલવા લાગે છે. પખાવજ, મૃદંગમાંથી જે સ્વર નીકળે છે તે તેમાં સમાયેલા કે અણસમાયેલા હોય છે. વાદ્યિંત્ર વગાડવાની સાથે તેમાંથી અનંત વિચિત્રતા પ્રકટ થાય છે. તેવી રીતે અનંત શક્તિઓનું જાગૃત થવું તે 'શિવ' છે નહિ તો તે 'શૈવ' છે.

દૃષ્ટાભાવ શાંત થવાથી નિરહંકારિતાની અવસ્થા આવે છે. ત્યારે તે વ્યક્તિ પોતાને ભરોસે નહિ પણ પ્રભુના ભરોસે જીવે છે. તેવા ભક્ત પાસે પ્રભુ કામ કરાવે છે. દરેકની પાસે કામ નથી કરાવતો કારણ કે આપણે અહંકાર રહિત શૂન્ય બનવાને તૈયાર નથી. તુકારામે કહ્યું છે કે, 'મેં મારું મૃત્યુ મારી નજરે જોયું છે.' 'મૃત્યુ' શબ્દમાં અંતનો વિચાર રહેલો છે. તેથી તેના કરતાં 'લય' શબ્દ અધિક યોગ્ય લાગે છે. 'લય' એટલે સંસ્કારોનો લય મૃત્યુ પછી શરીરને અગ્નિસંસ્કાર દ્વારા પંચમહાભૂતમાં વિસર્જન કરવો તે એક પ્રકારનો યજ્ઞ છે તેવી રીતે સંસ્કારોનો 'લય' કરવો તે પણ એક યજ્ઞ છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

યોગી જ્યારે સર્વ વૃત્તિઓનો નિરોધ કરી ચિત્તને સાધી લે છે ત્યારે તેની ચરમાવસ્થા તે નિરહંકારિતા હોય છે. મૌન અને શાંતિ ધ્યાનના મહાદ્વાર છે. ત્યાં વ્યક્તિનો અહંકાર શાંત છે. જેવી રીતે માર્ગમાં આવતા નાના નાના ખાડાને પાણીનો વહેતો પ્રવાહ ભરી દે છે, તેમ વ્યક્તિની શૂન્યદશાને વિશ્વચેતના ભરી દે છે. નિરહંકારિતા એટલે શૂન્યતા, 'હું કર્તા નથી' એ બોધ તે જ સિન્ધુમાં બિન્દુનો લય કહો, જૈનોની નિર્ગ્રંથાવસ્થા કહો, વેદાંતિઓની મુક્તાવસ્થા કહો. તે શૂન્યતામાં અવકાશ છે, રિક્તતા નથી. શૂન્ય દ્વારા મહાશૂન્યમાં પ્રવેશ, પિંડમાં બ્રહ્માંડના દર્શન, અને ઘટમાં જ વિશ્વચૈતન્યનો વાસ છે. મૌનમાંથી નિરહંકારિતા, તેમાંથી શૂન્યતા, શૂન્યતામાંથી મહાશૂન્યતા અને છેવટે ધ્યાનાવસ્થા પ્રકટે છે.

જેનો અંત સૂર–અસૂર પામી ન શકયા ત્યાં પ્રભુ–વિભુ, ભગવાન, આ દેહના શ્વાસોચ્છવાસના હીંચકે હીંચે છે. શબ્દમાં તે પ્રકટે છે. ક્રિયાઓમાં તે ડોલે છે. તે અવસ્થા માટે કબીરે કહ્યું છે કે, 'સાધો સહજ સમાધિ ભલી.'

નિરંતર આ અવસ્થાને કારણે સંકલ્પ–વિકલ્પ, રુચિ–અરુચિ, ઇચ્છા–અનિચ્છા, ઉઠતી નથી. દેહ ધારણને લીધે યોગીને આહાર નિદ્રા લેવા પડે છે. પરંતુ તેનો વૈજ્ઞાનિક ઉપયોગની સમજને કારણે વ્યવહારમાં સંતુલન રહે છે. કર્તાભાવ છૂટી જવાને કારણે હૃદયમાં સંતુલન રહે છે અને હેતુ છૂટી જવાને કારણે ચિત્તમાં પ્રસન્નતા રહે છે.

આવી યોગાવસ્થા મનુષ્ય દેહમાં સંભવિત છે. સ્ત્રી–પુરુષ, શિક્ષિત–અશિક્ષિત, સાક્ષર,–નિરક્ષર, સર્વને માટે તે સંભવિત છે. તેને માટે ઘરબાર છોડીને ભાગી જવાનું નથી. કશું મેળવવા માટે કંઈ છોડવાનું નથી. વ્યવહાર સંબંધો જ સાધનાનું ક્ષેત્ર બને છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કર્મ જ ચિત્ત શુદ્ધિનો અવસર બને છે. અંદર નિઃસંગત્વ અને બહાર સંબંધોમાં વ્યવહાર. અંદર અનાસક્તિ અને બહાર કુશળતા-પૂર્વક કર્મ, અંદર નિરહંકારિતા અને બહાર સર્વ પ્રતિ પ્રેમ.

આવી વ્યક્તિને કોઈ સમસ્યા હતાશ નથી કરતી. સર્વે ક્ષણમાં તે ધન્યતા અનુભવે છે. વિષય-રસ તેને સ્પર્શતો નથી. ગીતામાં કહ્યું છે કે,

'વિષયા વિનિવર્તન્તે નિરાહારસ્ય દેહિનઃ ।
રસવર્જં રસોઽપ્યસ્ય, પરં દૃષ્ટ્વા નિવર્તતે ।

જેને સ્વરૂપ સાક્ષાત્કાર થયો છે તેને વિષયોમાં પડેલા રસ સ્પર્શતા નથી. વિષય રસને જબરજસ્તીથી સુકાવી શકાતો નથી. જેણે આત્મા-સાક્ષાત્કારનો, સ્વરૂપ-સાક્ષાત્કારનો રસ ચાખ્યો છે તેના વિષય-રસ સ્વયં શાંત થઈ જાય છે.

સત્તા, સંપતિની લાલસા તેના હાથો દ્વારા શોષણ કરી શકતી નથી. તેથી શોષણ દ્વારા હિંસા અન્યાય નથી થતા. જે આત્મ વંચના નથી કરતા તે બીજાની વંચના નહી કરી શકે. જે પોતાની સાથે હિંસા નથી કરતો તે બીજાની હિંસા નહી કરી શકે. સત્ય યોગીની કાયા છે પ્રેમ તેનું પરિમલ છે.

સમાપ્ત

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

વિમલ વાણી

અધ્યાત્મ અંતરયાત્રા છે, વ્યક્તિગત વિષય છે. જેમ અન્યને બદલે ભોજન નથી લઈ શકાતું તેમ અન્યને માટે સત્ય મેળવી શકાતું નથી.

આધ્યાત્મિક જીવન અલગ, ભૌતિક જીવન અલગ એમ નથી. જીવન છે તો અધ્યાત્મ છે, અધ્યાત્મ છે તો જીવન છે.

અધ્યાત્મનો સંબંધ જીવનના સમગ્ર વ્યવહારમાં નથી રહેતો. ભજન પૂજન સમયે જેટલી ઉત્કટતા મનુષ્યમાં રહે છે તેવી જીવનના બધાં વ્યવહારમાં નથી રહેતી. તેથી અધ્યાત્મ જીવાતું નથી.

અધ્યાત્મનું પ્રથમ સોપાન છે જીવનની અખંડતાને જાણો. ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક એવા બે ખંડ જીવનમાં નથી.

આધ્યાત્મિક જીવન અલગ અને વ્યવહારિક જીવન અલગ એ એક ગંભીર ભ્રમ છે.

અધ્યાત્મ અમુક જ વ્યક્તિઓનો અધિકાર નથી, માનવમાત્રનો એ અધિકાર છે.

અધ્યાત્મ છે જીવનની ગતિમાં, અને તેના લયમાં, અહંકારનું વિસર્જન કરી તે ગતિમાં વિલીન થવું, સમરસ થવું.

અધ્યાત્મ બૌદ્ધિક, ભાવનાત્મક કે મનોરંજનનો વિષય નથી.

અધ્યાત્મ એક સાહસ છે, સમગ્રજીવન છે.

(વિમલગ્રંથમાંથી વિણેલું)

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi